

# マリン通信

12月号  
1212019

## 広中央店

こんにちは広中央店の林です(^O^)/今年もあと少し…あっという間ですね。今年も『創業80周年』ということで、じゃんけん大会やサイコロ大会など色々な企画があり私達には新鮮であり、お客様には楽しんで頂けたかな♪♪と思います。お客様と話す機会も増えたり楽しく1年を過ごすことができました。



そして夏休みに職場体験に来られた広中央中学校さんから『花』を頂いていたのですが、寒くなってきたので育つか心配していましたが(\*\_\*)無事！寒さに負けずキレイに咲いてくれました。体験に来てくれた生徒さんは、真面目で一生懸命手伝ってくれ、かわいらしい女の子でした！！私の1年の思い出はSMAPのコンサートに行きました☆福岡 Yahoo ドーム☆いつも『ラッキーさん』と言う抽選で選ばれた何人かステージに上がれ間近で会えるんです！いつも期待しているのですが(^)何万人といるのでなかなか当たりません。年末ジャンボ宝くじみたいな物ですね！宝くじ当たらないかなあ…まあ今年も楽しかったので良かったです♪皆さんの今年1年はどうでしたか？☆来年も元気でステキな年になるよう…願っています☆引き続き広中央店をどうぞよろしくお願ひ致します(^ω^)  
良いお年を♪♪♪



当時の阿賀中学校の様子

はサンタさんが来てくれるかね」と言っていました。おじいさん、おばあさんとしては、お店を回ってお願いした品物をさがすことから始まります。年に1度の行事です。孫の喜ぶ顔を思い出しながら、私達も買物したいものです。さて話は変わりますが、先日、私は中学校の同期会に出席して来ました。還暦を迎えるこの年に、44年振りの再会でした。驚きと感激と懐かしさに、その頃の子供に帰り思いで話に花が咲きました。先生方もご壮健でお元気なお顔を見せて下さいました。余興にサックスやオカリナを聞かせてもらったり、校歌を歌ったりして楽しかった～。そしてこの日のために奮闘して準備やお世話をし下さった方々に本当に感謝いたします。とても懐かしく楽しい1日を過ごすことができました。

## 阿賀店

お久しぶりです、和田です。本格的に寒くなってきましたね。風邪をひいていませんか？熱めのお風呂に肩まで浸かってリラックス…が今一番の癒しの時間なのですが、湯冷めしてしまってすぐに寒くなるので最近よく聞く『半身浴』を試してみました。最初は寒かったので何度かかけ湯をして、時間を計りながら入浴していたのですが……確かに、身体がポカポカして温かさがいつもより長持ちしました。いつもは入浴後も足先が冷たく、寝る直前まで靴下を履いていたのですが、しっかり温まって快適でした。ダイエットにも効果があるとのこと、冬の間続けてみようかと思えます(笑)。半身浴のやり方ですが、胸から下くらいまでお湯を張って、40～42℃くらいのぬるく感じる温度がベスト。けっこう汗が出るので、入浴前・後に水分補給をしておくといいです。20分～30分の間じっと入浴するやり方もありますが、5分入浴して身体を洗い、また8分入浴してから髪を洗い、また8分入浴…など、『短時間の半身浴を繰り返す』のが正しい手順のようです。こちらの方が、しっかり温まるのだとか。時間をかけて身体を温めることで、血液が循環して全身をじっくりと内側から温めてくれます。熱いお湯に短時間浸かるよりも身体が芯から温まるので、時間が経っても湯冷めしにくくなるので、是非試してみてください。身体の代謝が高まるので、冷え性の改善にも役立ちオススメです(^ ^)



## 三津田店

今年も残り少なくなりましたが、皆様お変わりありませんか？三津田店の平田です。もうすぐクリスマスが来ますネ？我が家でも孫達が「サンタさんにお願いしたから、クリスマスに」



平田 玉木