

# 三立の今 をお届け 三立だより

～ 2023 春号 ～



株式会社 三立

本社 鳥取県鳥取市叶150-6  
 豊岡支店 兵庫県豊岡市九日市下町93-1  
 倉吉支店 鳥取県倉吉市広栄町卸団地内

☎：(0857)51-7111 FAX：(0857)51-7110  
 ☎：(0796)22-5308 FAX：(0796)24-0751  
 ☎：(0858)22-6438 FAX：(0858)22-4489

春 / 夏 / 秋 / 冬（年4回発行）  
 三立の新しい取り組みや気になる出来事を  
 発信中！耳よりな情報もお届けします。

## 日本人は世界一“座りっぱなし!?”



4人に1人が抱えていると言われている腰痛は座る時間の長さが大きな原因のひとつだそうです。  
 そこで今回はデスクワークの合間やテレビを見ながらできる簡単ストレッチをご紹介します！

部位	ストレッチ方法
肩の上げ下げ	肩を上げて少し止め、息を吐きながら力を抜いてストンと落とす
背中	両手を組んで前へ伸ばし、おへそをのぞきこむようにして背中を丸める
腰	イスに座って腰を伸ばして、からだを後ろにひねり、背もたれをつかむ
首すじ	親指以外の四指で後頭部をつかみ、親指で首すじを押すようにマッサージする
首まわし	首・肩の力を抜き、首をゆっくりとまわす
上半身	両手を組んで上に伸ばしながら胸を張る



### 今日の サリげない つぎやき コラム

## 『運動してますか？』

著：西田 直樹



少しずつ暖かくなり、私には楽しみにしていることがあります。

それは・・・ソフトテニスです！！

子供が部活でソフトテニスを始め、最初は試合を見に行く程度だったのですが、少しずつ試合結果がついてくるようになり、子供の練習に付き合っているうちに自分自身も楽しくなってきた、今では大会に参加してみたいと思うくらいです。



他の人の試合や練習をみていると奥が深く、同じような動きなどをやってみたいと思ってもなかなか体が・・・

冬の間は思うように練習出来なかったのですが、これからの練習を楽しみにしています。

ちょっとしたことでも体を動かすと気分転換にもなり体力づくりにもなるので、おすすめです！

# 自宅も工場も太陽光 シユミレーション



いろんなところでお手伝いします！

お悩みではないですか？

脱炭素へ向けてCO2削減  
電力コスト削減  
SDGsへの貢献  
CSRの向上  
災害時の備え(BCP対策)



一緒に考えます！

