



マルコー便り 令和7年7月末第131号

3年前の手術の後、今でも3ヶ月に一度定期的に通院して、検査・採血を行っています。何も異常が無い時は3ヶ月後の診察時に説明を受けるのですが、6月の採血結果で呼び出しを受け、7月も採血する事になりました(T_T)肝臓の数値だけでなく、コレステロール値も看過できない数値になっていた様です。たばこやアルコールを止める事が出来ない人が、医師から「このままでは死にますよ」と言われて初めて真剣に動き出すという話を聞いた時は「悪くなる前に、もっと早く動けばいいのに」と笑っていましたが、私も全く同じでした(=_=)

再検査の呼び出しを受けて、「これはまずい！！会社もあるし、子ども達の為にも自分が元気でいなければ！！」と、名実ともに重い腰を上げて7月から中山町の病院で行っている健康教室への参加と、院内のジムでの週に3回のトレーニングを始めました。

そこは健康教室に通う人が使うジムなので、皆様のイメージする「ジム」とは少し雰囲気異なるかもしれません。トレーニングマシンも各部位を鍛える様に各種ありますが、若い方が行う様に「ガシガシ鍛える」というよりも、「ストレッチ+筋トレ+有酸素運動を組み合わせ、無理なく少しずつ筋力を付けていこう」という感じです。高齢の先輩方も日中は沢山お見えの様ですし(^-^)

週に3回の運動を行いながら、健康教室で学んだことを少しずつ日々の生活に活かして、白米から玄米に替えたり、野菜の取り方や間食の仕方を変えたりしながら3週間過ごした7月の血液検査ではコレステロール値が下がってきていました。まだ正常値ではありませんが、主治医からも「改善の傾向が見られるので、この生活を続けていきましょう」とのコメントが届きました。

私、基本的にめんどくさがりであまり小難しく考えると長続きしないので、食事・運動・睡眠の質を上げながら楽しんで生活していこうと思います(^-^)

【本杭のご注文について】

7月後半から本杭の注文が増えてきました。

レギュラー杭（45×30角、45角）に関しては色無しでの在庫がございますので、今の所あまりお待たせせずにお渡しが出来ておりますが、他のサイズの本杭の製造も一手に引き受けている従業員さんは大忙しです。どうか早目のお声掛けにご協力頂けると助かります。

【プラ杭の取寄せ送料改定】

先月号でもご案内しましたが、リプロからの取寄せ送料が改定となり、実質仕入れ価格が上がっております。BAシリーズなら1000本以上。A45でも2000本。ミニになると5000本を一度に仕入れない限り送料が発生します。

後々は価格の改定も視野に入れる必要があるかと思いますが…まずは、今までよりも仕入れの頻度が下がる事をご了承下さい。

なお、離島への配送に関しては更に値上がりしている様なので、基本的に一度弊社に取寄せてから貨物船を使ってのお届けとなります。お時間が掛かりますが何卒ご了承下さい。

8月の営業日カレンダー（網掛けしてある日は休業日です）

日	月	火	水	木	金	土	
					1	2	夏季休業日のお知らせ ・8月13日～17日 臨時営業のお知らせ ・8月11日 8:00-12:00
3	4	5	6	7	8	9	
10	11※	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	
31							