

すまい
居に心 株式会社アース貿易
〒901-2205 沖縄県宜野湾市赤道2-8-21
電話098(893)6798 FAX098(896)2100
ホームページ <http://www.earthflooring.com>
メールアドレス info@earthflooring.com



み〜むん(見聞)



コーヒースタイル！！



目のトレーニングのすすめ

編集長 伊波 守

こんにちは、み〜むん編集長の伊波です。沖縄ではもう梅雨に入っていて今月の中ごろには例年通り梅雨明けとなるのでしょうか？みなさんの住んでいるところはどこですか？今月、梅雨入りになるところが多いのでしょうか。日本は四季の変化が豊かで分かりやすくていいですね。世界でもほんとに住みよい国のひとつだと思います。

ところで、皆さんは雨の日が続くときは、会社内で書類の整理をしたり、パソコンを打ったりと目を使う仕事って多いのではないのでしょうか？私も事務所や家で書類やら本やら、パソコンと目を酷使しているのです。そこで最近特に気になってきたのが、目の疲れ、視力の衰えなのです。簡単にいえば、老眼ってことなのですが、私はかなりの近視で視力は0.1以下なのです。ちょっと前まではコンタクトをしていたのですが、最近、この老眼が進行して近視のコンタクトが出来なくなり、メガネにすることにしました。しかし、それでも年々、進行するのがこの老眼なのです。そして最近特に仕事が終わるころにはほんとに目が疲れていてぐったりという感じだったのです。夕方ぐらいになるといくら時間があっても家で本を読む気にはならずにいたのです。

そこで、いつもいく床屋で見つけたのが視力アップトレーニングの本、眼筋強化の本なので

す。床屋のオーナーから言われたとおりにその3Dイラストを見るのですがその絵の中に隠されている絵が見えないのです。

そこで本屋さんへ行って購入しました。早速、その日は家でトレーニング開始しても全然見えずに翌日、会社で社員からコツを教えてくださいました。すると・・・見えたのです。

これって結構見えたときは感動しました。あれからの本に書いてある目のトレーニング方法とDVDで昼食後や夕方に5分くらいトレーニングしています。これってかなり効果ありますよ。

目の疲れがなくなるのです。本屋さんに行けば¥1000円程度で種類が結構あります。私のお勧めはDVDもついているこの本です。同じ問題を抱えている方はこれを読んだら本屋さんへレッツ・ゴーしましょう！速読にも効果ありです。

本の紹介



眼筋強化DVD+3Dイラストで
トレーニング！
『視力アップトレーニング』
70分DVD付き

主婦の友生活シリーズ
(株式会社主婦の友社) 価格1000円

新入社員紹介

つはこ たかし

氏名 津波古 敬

はじめまして、今年1月に入社しました津波古 敬です。
嘉手納(カデナ)町に住んでいます。
嘉手納と言えば、全国的にも有名なカデナ空軍基地のある町です。
私の家もすぐ前には、カデナの基地が広がっています。
これまでもいろいろな戦闘機を見てきました！
最近見たのはF-22ステルス戦闘機です。カッコ良かったです。
でも戦争反対の平和主義です。

趣味は週末オートバイに乗ることです。

これからよろしくお願いします。



新入社員Part2 ^o^/

アース貿易に新しく2名の男性仲間が増えた事を先月号でお知らせしましたね 今月号は先月号に引き続き、もう一人新入社員を紹介します！

みなさん、宜しくお願いします

