

地域No.1のアフターサービスを目指し笑顔溢れる情報を発信します！！

第78号



# コスモ情報



暑い日が続きますが、  
体調崩されたり  
していませんか。  
栄養と休養を  
しっかりとって  
乗り切りたいですね！  
かき氷 スイカ  
うなぎ どうもごし…  
乗り切る為なら  
仕方ない！  
ほくほく…  
もぐもぐ…(牧野)

## 運動不足は肥満より怖い？

近頃は喫煙と同じくらい危険視されている肥満。ところが、もっと怖いモノがあるらしい。それは「運動不足」。

欧州の死亡原因を調べた最新データから、運動不足による死亡は、肥満が原因の死亡数の2倍に及ぶことがわかっているそうです。運動刺激は免疫系を活性化し、内分泌代謝のバランスを改善する。人間という動物も、動かなくなれば、生命の危機に直面するそうです！！研究によると、1日20分の早歩き（時速6～7キロメートル）をプラスするだけで、死亡リスクを30%減らせることが判明している。

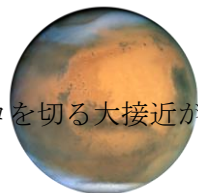
## 火星大接近

今年の夏は火星と地球の距離が6000万キロを切る大接近が15年ぶりにやってきます。

火星は地球に約2年2ヶ月おきに接近しますが、今年は更に近くなることから肉眼でも簡単に見つけることが出来るようになりますし、望遠鏡を使えば火星の表面の様子がより詳しく観測できるようになります。

最接近は7月31日となっていますが、観測期間は長く6月下旬から9月上旬頃までだそうです。

是非、夏の夜空の天体観測を楽しんでみて下さい。(文・瀧口)



これからどんどん暑くなってきて運動したくない方も多いと思いますが、暑いからこそ動いて汗を掻くのはとても気持ちいですよ！！

そして帰ってビール（^-^）

最高ですよ！！

暑いので熱中症だけには気をつけてくださいね！！！！

(文・片井)

## 夏の涼

暑さを忘れるための方法は昔から様々ありますが、怪談話などのホラーものも手段の一つとして重宝されていると思います。そこで身近な心霊スポットで検索してみたところ、明治トンネルが気になりました。

場所は宇津の谷峠にある道の駅のすぐ近くです。日本初の有料トンネルという歴史的価値もありますが、心霊スポットとしても有名です。

見た目が既に大変涼し気ですね。

皆様も涼みに行かれてはいかががでしょうか？（文・小西）



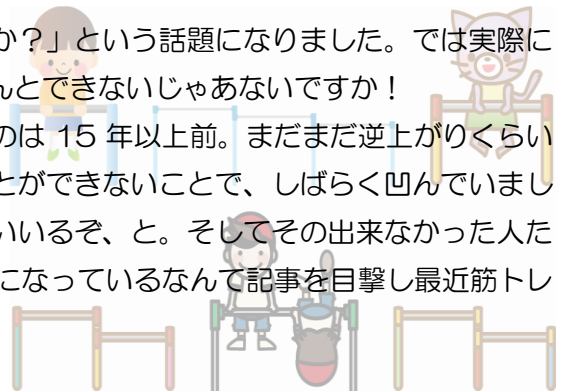
## 逆上がり、できますか？

先日友人と喋っていたところ、ふと「今、逆上がりは出来るのか？」という話題になりました。では実際に近所の公園で確認しようとなりチャレンジしたところ、な、なんとできないじゃあないですか！

私は今年で37歳になりますが、恐らく最後に逆上がりをしたのは15年以上前。まだまだ逆上がりくらいできるだろうと甘い考えていましたが、できると思っていたことができないことで、しばらく凹んでいました。が、ドコモネットで検索してみると同じような人がいっぱいいるぞ、と。そしてその出来なかった人たちが筋トレを行うことで同じ30代でも逆上がりができるようになっていくなんて記事を目撃し最近筋トレを始めた結果、2週間ほどで出来るようになりました。

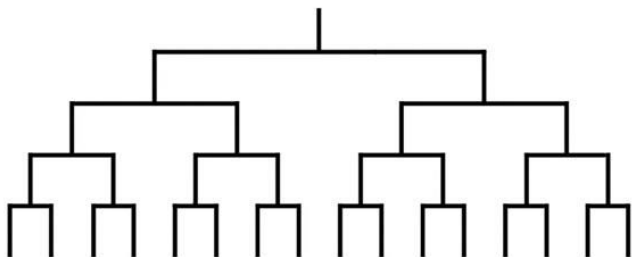
皆さんは逆上がり出来ますか？

（文・杉本）



## 問題

夏の甲子園は、49チーム（東京と北海道が2チーム）が出場しました。さて、49チームで実施されるトーナメント戦の全試合数は何試合でしょうか？




## クイズ！

夏といえば高校野球！  
頭の体操にぜひ  
挑戦してみてください。

★正解した方に抽選で素敵な  
プレゼントを差し上げます。



答え：

FAX  (0120)-02-5554

ご意見・ご要望などお寄せ下さい。

～お問い合わせはこちらまで～

株式会社 コスモ情報機器

〒420-0885

静岡市葵区大岩町 1-25

TEL 054-209-1919

FAX 054-209-0151



皆様の声を  
お聞かせ下さい！

<編集:牧野>