

# 三立の今 をお届け 三立だより

～ 2022 秋号 ～



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。

## 夏バテしなかった人ほど要注意



### 秋バテを引き起こす要因

- ◎夏の影響から、疲れのモチ越しに  
猛暑で眠れない日々が、秋になっても体へのストレスに。
- ◎楽しかった夏の生活リズムが体に負担をもたらす要因?  
初秋、日中は暑くても朝夕の温度差から自律神経の乱れや、体力を付けるための焼肉など暴飲暴食がそのまま胃の疲れ=体の疲れに。
- ◎気圧と気候による影響も  
長雨や、台風の影響で気圧の変動しやすい季節。体調不良を感じやすく頭痛や、めまいダルさなど様々な影響も。



### 予防・対策には

- ☑自律神経や栄養補給の面から、柔らかく煮込んだ野菜のスープや、疲労回復に豚汁などもおすすめ。  
お酒を飲む場合は1杯程度を常温や、温めたものが良いでしょう。
- ☑普段シャワーで入浴を済ませている人も、湯船で体を温める事がとても大切です。  
湯上りも長袖などで、早朝の冷え対策に。
- ☑お出かけしたくなる季節、初秋は体を秋の気候に適應させる大切な時期です。  
詰めすぎレジャーの予定や家事のがんばりすぎは体調が崩れやすく、だらだら～と過ごすのもとても大切です。  
※ただし、生活リズムが保てるようにしないと逆効果に。



## 今回の サリダより つぎの コラム

### 『わがふるさと 竹野町』

著:豊岡支店 万戸竜雄



私の故郷は、兵庫県最北端に位置し日本海に面しています。  
古くは、江戸時代中頃から大正時代初めまでは、北前船の寄港地として栄えていました。  
また古今和歌集などで『雪の白浜』の枕歌になっています。  
現在竹野浜は約1kmも続くきめ細かい白砂のビーチが海水浴場100選、日本の渚100選などに  
選定され、水質調査ではAAランクに認定されるほど水質や透明度が抜群です。

しかしながら私の高校生の頃に比べ来訪者数の減少、跡継ぎの問題等で民宿、海の家もかなり減少し、尚且つコロナ禍でここ2、3年は更に減少していました。  
知り合いに「今年はどう?」と尋ねると、常連さんでも宿泊される方と日帰りの方にわかれると仰ってましたので、観光産業もコロナ禍で厳しい状況なんだと改めて痛感しました。

けれど竹野浜の美しさは健在です。皆様一度は足を運んでみてはいかがでしょうか。

# SANRITZ

三立のサステナビリティ事業

# エコサポート

## SDGs

## クリーン エネルギー



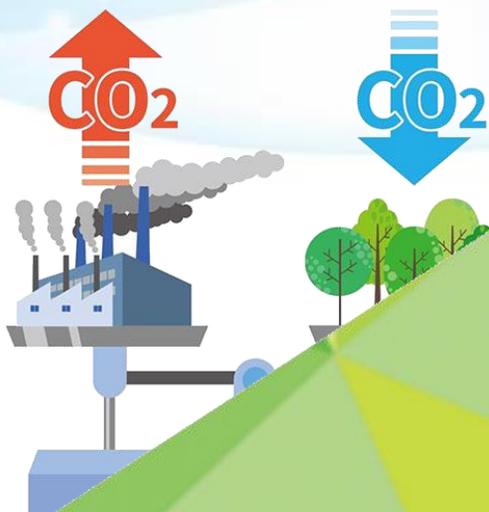
# eco

三立エコします。

# SUPPORT

## カーボン ニュートラル

## 環境・省エネ情報



地球を守りたい

