

浜松航空自衛隊広報館 エアーパークを訪れて

こんにちは。内装のリフォームなどを担当している長谷川です。今回は、息子と遊びに 行った浜松自衛隊のエアーパークの体験日記です。

このエアーパークには、航空自衛隊で使用された航空機や戦闘機が19機展示されており、 着座できる機体もあります。フライトシミュレータでは、パイロット気分を体験できます。

その他にも、**展示資料館**や**全天周シアター** では迫力の映像を楽しめます。これまでの航空機の歴史を知ることができます。

息子は大はしゃぎで「次コレ!コレで撮る」 とおねだり。対応するのに必死でした(笑) 親父は息子以上に興奮していました(笑)

航空機が好きな方やお子様にはとても楽しめる施設だと思いますので、是非一度遊びに行かれてはいかがでしょうか?

【詳細情報】http://www.mod.go.jp/asdf/airpark/

・施設名:航空自衛隊広報館 エアーパーク

・住所: 浜松市西区西山町 無番地 航空自衛隊 浜松基地 浜松広報館 (エアーパーク)

• 入場料金:無料

・開館時間:9時~16時・駐車場:あり(約146台)

▼展示の様子(上)とお茶目な息子 (コウキ)(下)



アフター営業部長谷川







健康維持にはコレ!脂肪・糖質吸収を抑制する食べ物と飲み物とは

皆さんは健康に気を使われていますか?気にしている方も、そうでない方もコレを見て気軽に<mark>健康増進に取り組まれてみてはいかがですか?そんな時の強い味方の食品と飲料のご紹介です♪</mark>

食べ物ではキノコ 赤身肉・唐辛子・魚 **キノコ**は、低カロリーで**脂肪吸収を抑制**する作用があります。**赤身肉**には**脂肪燃焼**する作用があり、筋肉量を増やす効果も。**唐辛子**には代謝を活性化させ、**脂肪吸収の抑制効果**があります。**魚**は最初に食べると**脂肪を吸収しにくく**してくれる作用があります。

飲み物では緑茶! 何にでも強い味方 **緑茶**に含まれる「**カテキン**」は**老化防止**や抗菌作用があるだけではなく、**脂肪の吸収を** 抑制してくれる作用があります。食事の際に緑茶を飲むことで余計な脂質を取ることがなくなります。また「**カテキン**」は**糖質の吸収も抑える**働きがあります。

オーマシカーのススメ

こんにちは!工事部の石川です!今回は私が有しているオープンカーに ついてお話しさせていただきます!



工事部 石川

私はオープンカーに乗っています。…とは言っても 高級外車ではなく、20年落ちのクラシック国産車、 「ロードスター」ってヤツです。

20年前、この車は我々の「あこがれ」であり、私 の友人から「譲りたい」と相談された時は、迷うこと なく購入した、というワケです。(奥さんは大反対で 大変でした…。)



オープンカーが気持ちいい季節

オープンカーの一番いい季節は実は「冬」なのです。 「冬は寒いのでは…」と思われがちですが、ヒーター をきかせて厚着をすれば風はあまり巻き込まないので、 快適に走れます。(夏の夜もいいですね)

夏の昼間が一番不向きで、暑くて乗っていられませ h_{\circ}



オープンカーに乗ってみよう!

オープンカーの一番の魅力は、やはり「解放感」で しょう。自然の中を走り抜けるときの草木の香り、川 のせせらぎ、波のざわめきを感じるときに**心から笑顔** になれるのです。車で移動することがこんなに楽しい んだ!と感じさせてくれるのです。

こんな幸せを味わえるオープンカーに一度乗ってみて はいかがですか?



※中央と下の写真は乗ってみたいと思っている車です(笑)

高导整 1 分》 2 多 1 赤海原

【排水口をツルツルに!】

排水口は、洗い物をしたときの油分やそれをエサにする雑菌が溜まってベタベタ・ヌルヌルになってしま います。こんな状態からキレイにするには、排水口全体に「**重曹**」をふりかけて5分ほど置き、ブラシやスポ ンジで擦ってすすぐと**キレイ**になります♪

【それでも気になる場合は・・・】

排水口の詰まりとニオイが気になる場合は、排水口にカップ1~2杯程度の重曹を詰め、熱湯を注いでしば らく待ちます。すると、シュワシュワと泡立ち、気になるニオイと

ままりを解消してくれます。

お掃除後、排水口から流れない大きさに丸めたアルミホイルを2、3個入れておくと、アルミが発する金属 **イオンが、ヌメリ**を防止してくれます。



くらしを安心で包む

〒425-0036 焼津市西小川2丁目10-1

0120-968-548



リフォームのことならハウスメンテ!

ハウスメンテ静岡・焼津



联担当 長谷川

facebook # >