

水々クイズ

クイズに答えてボトルをGETしよう!

下のQRコードを読み込んでクイズに答えていただくと、正解者の中から抽選で**10名様にクリクラボトルを1本プレゼント!!**

※当選者の発表はお届けをもって代えさせていただきます。

回答期限：2025年10月31日23時59分



Q.

10月は『夏バテ』から『秋バテ』に移行する時期です。秋バテとは夏の疲れが残ったまま、体調不良として現れる症状のことですが、秋バテの原因のひとつはどれでしょうか？

- 1.水分の摂りすぎ 2.甘いものの食べ過ぎ
3.ごはんの食べ過ぎ 4.自律神経の乱れ(冷房や気温差)



▶9月号の答え

『2.ミネラル(電解質)』

汗をかくと「水分」とともにナトリウム・カリウム・マグネシウムといった「ミネラル(電解質)」も一緒に失われます。これらは体の中で神経の伝達や筋肉の動き、水分バランスの調整に欠かせない大切な成分です。

みみよりな社員⑥

このコーナーは、クリクラ南九州のスタッフが月替わりで自分の趣味・特技などについて語るコーナーです。

熊本支店の松岡です。お客様と1年間過ごす、サーバーのメンテナンス業務を行っています。お客様とお会いする機会はほぼありませんが、安心・安全できれいなサーバーをご利用いただけるよう努めてまいります。



最近の楽しみ

最近の楽しみは、家事を終えて、子供たちが寝静まった後の“ひとり時間”です。

youtubeやドラマを見たり、漫画を読んだり、誰にも邪魔されずに好きなことをして過ごしています。

今はスマホで手軽に漫画を読めますが、気に入ったものは紙コミックを大人買いして何度も読み返しています。気づけば夜更かししてしまい、翌日ちょっと後悔してしまうことも…。



挑戦してみたいこと!

これから挑戦してみたいことはランニングです。

陸上部に所属している息子と一緒に走れたらいいなと思い、運動不足解消も兼ねて少しずつやっていけたらと考えています。無理なく続けながら、仕事も家庭も元気に取り組んでいきたいなと思います。



神話とめぐる 12星座の物語

天秤座(てんびん座)
【9月24日～10月23日】



夜空に輝く星座には、昔の人々が語り継いできた様々な物語があります。本コーナーでは、毎月1つの星座を取り上げ、その由来となった神話や特徴、星座の豆知識を紹介します。

★ 天秤座の神話 ★

正義の女神アストライアは魂の善悪を量る天秤を持ち、悪に傾いた死者の魂を冥界へ送る仕事をしていました。人間たちがまだ素直だった「**黄金の時代**」では、人々と共に地上で平和に暮らしていましたが、神に粘土で造られた人間、**パンドラ**が厄災が詰まった箱を開けてしまい(**パンドラの箱**)、争いや不正が増えていきます。正義を守ろうとしたアストライアですが、やがて醜い人間たちの姿に耐えられなくなり、天へ帰ってしまいました。そのとき彼女が持っていた天秤が夜空に上げられ、天秤座となりました。

今でも天秤座は「公平」「正義」「バランス」のシンボルとして語り継がれ、人々に大切な心を思い出させてくれる星座です。



YouTube
動画

Libra

「星座の物語」は
動画も@c信信中!



◆天秤座はどんな形?◆

天秤(はかり)の形をした星座です。星の並びは四角い形をしていて、ちょうど「天秤の皿」をイメージできるようになっています。少し地味な星座ですが、バランスの象徴として知られています。

◆星座の見つけ方◆

春から夏の星座で、5月～7月ごろが見ごろです。夜9時ごろには南の空に見られます。明るい星はあまりありませんが、隣に輝くさそり座の赤い星アンタレスを目印に探すと見つけやすいです。

