

# BLUE BOX 便り

6月・7月号  
vol.18

発行元 株式会社ブルーボックス守谷店  
茨城県守谷市本町 249-10  
TEL: 0297-20-6230  
弊社HPは **メゾネク** 検索  
http://www.bluebox-mp.com

平成23年2月に茨城県守谷市に出店し、皆様のご支援を賜り6年目を迎えました。これを期にブルーボックス守谷店の取り組み状況を定期的にお知らせさせていただきます。



## BB NEWS

### 「農業体験研修」を行いました！

4月8日(金)に取手市の農家にお邪魔して、NEXT30メンバーから2年目社員5名が、田植えを行う前段階の苗床作りをお手伝いをさせて頂きました。今回の研修で、農作業と地主様との共同作業、交流を通じて地主様の作業や苦勞を理解することができました。また“いくつかのものを工程を経てお米が収穫される”ということは、私たちの仕事と通じるものがあり、日々の業務に役立つヒントを得ることもできたのではないかと思います。研修後、参加メンバーはそれぞれ生き生きとした顔つきで疲れの中にも充実感が表れており、今後の業務のプラスになると思います。



これからも、NEXT30の理念である今後のブルーボックスのNEXT(次なる理想)を叶える為に様々な取り組みにチャレンジしていきますので応援の程宜しくお願い致します。



### 「南流山営業所」OPENしました！

5月1日(日)、南流山営業所がオープンしました！最寄り駅の南流山駅は、千葉県流山市に位置する武蔵野線及びつくばエクスプレスの駅です。駅から徒歩圏内の地域で、江戸川沿いの自然を活かして「子どもからお年寄りまで様々な世代の人が安心して豊かに暮らせるまちづくり」が進められています。



住所：千葉県流山市南流山 1-7-6 ドゥリエール 203号

土地活用のご相談窓口どうぞご利用ください！



TX南流山駅より徒歩5分

### オーナー様の声お届けします！



平松様  
マチナカ発電所 1棟2戸  
太陽光搭載量 11.00Kw

Q. 初めて売電収入があった時、いかがでした？

自分が電力会社になった気分がなんか嬉しかったです。収入も増えると聞いて「何もしないでこんなに儲かるの!？」という感じでした。

Q. 発電で得た収入をどのように使う予定ですか？

自分は投資をやっているので株の購入資金にでも使おうかなと思っています。

Q. 次回、活用の話ががあった時、どうされますか？

実は、すでにお願ひしました。投資して考えた時、売電に国の保証がついていたり安心なので、土地を購入して建築しています。

### このへんで ちょっと一服・

#### 夏バテ対策 解消法

昼・夜の寒暖差が激しかったり、昨日暖かいかと思えば今日は寒い！そんな温度や湿度、天候が大きく変動してしまう季節の変わり目に敏感に反応するのが『自律神経』です。この自律神経の調子が乱れることで不調を起こしやすくなり、疲れやすく、また、回復も遅くなってしまいます。そうならない為に、『食べる・動く・寝る』のリズムを掴むことが大切です。今回はその中の「食事」について。

#### 疲労回復に効果のある3つの栄養素

##### ビタミンB1

糖質の代謝や神経の働きに関係しているため、イライラを防ぎ、疲労回復に効果があります。

⇒ 豚肉、レバー、うなぎ、白米、大豆ごまなど



##### クエン酸

体内に貯まった疲労物質を、より早く代謝させる成分です。

⇒ レモン、グレープフルーツ、キウイ、梅干し、お酢など

##### アリシン

体の中でビタミン B1 とアリシンが結びつくと、“アリチアミン”と呼ばれる物質になります。これは疲労回復ビタミンであるビタミン B1 よりも、さらに強力に持続的な働きをしてくれる物質です。ビタミン B1 と同時に、アリシンも一緒に摂取することがオススメです。

⇒ ニンニク、ニラ、長ネギ、たまねぎ、らっきょうなど



これらの食材を上手く組み合わせ、普段の食事に取り入れてみてくださいね！

### イベントインフォメーション

#### マチナカ発電所(メゾネットパーク)見学会

開催スケジュール

- 6月
  - 5(日) つくば市(マチナカ発電所見学会)
  - 18(土)・19(日) 八王子市(ガレージタイプメゾネット見学会)
  - 25(土)・26(日) つくば市・境町(マチナカ発電所見学会)
- 7月
  - 23(土)・24(日) 笠間市・小美玉市(マチナカ発電所見学会)
- 8月
  - 6(土)・7(日) 阿見町(マチナカ発電所見学会)

開催のたびに大好評のメゾネットパーク見学会ですが、6月・7月・8月も引き続き行います！見学会の会場では様々な催しを考えておりますので、ぜひお越しください！

※予定となりますので、予告なく変更する場合がございます。

#### お問い合わせ

ブルーボックス守谷店  
(TEL: 0120-31-4898)  
まで！

### 「常総きぬ川花火大会」に協賛します！

昨年に引き続き、今年も8月11日「常総市復興祈念 常総きぬ川花火大会」に協賛します。常総きぬ川花火大会は、常総市水海道地区で行われ、今年で52回目の開催となる歴史ある花火大会です。昨年も全国から10万人余りを動員し、常総市を代表する最大のイベントとして認識されています。

地域活動に密着し、様々な取り組みを応援していきます！



### あとがき

いつもBB便りをご覧頂いている皆様、こんにちは！BB便りの作成を担当させて頂いております稲野辺です。先日、アメダス地点929地点のうち213地点で30度以上の真夏日になるなどとても暑い日々が続いておりますが、皆様体調を崩されるなどありませんでしょうか。『食べる・動く・寝る』を大切に元気に過ごしてくださいね。最後になりましたが、BB便り vol.18 をご覧頂き、本当にありがとうございました。

BB便り編集担当：稲野辺