

YJS NEWS



季節の変わり目で寒暖差も激しい季節となりましたが、
皆さん、元気にお過ごしでしょうか。
突然の寒暖差は体調を崩しやすくなります(´；ω；`)
しっかり睡眠や食事をとっているのに
疲れがとれないと感じたりすることはありませんか？

最近見たテレビ番組で、ぬるめのお風呂にしっかりと浸かること、
食事は3-4時間前、寝る1時間半前までには
お風呂から上がっている状態にすると
心と体がリラックスして睡眠ができるそうですよ♪

睡眠の質をあげる食べ物3選☆☆☆彡

① チーズ

チーズに多く含まれるカルシウムはストレス緩和に役立ち、
寝付きやすくする効果があると言われています。

② キウイ

キウイに含まれる抗酸化物質やセロトニンは、
リラックス効果をもたらし、入眠をサポートします。

③ ほうれん草、ケールなどの濃い葉物野菜

マグネシウムが豊富に含まれており、これらの野菜を摂取することで、
神経や筋肉の緊張を和らげ、眠りに入りやすくなります。

毎日の食事に少しずつ取り入れ、
皆さんで良質な睡眠時間を取りましょ～！！

2026/10/30 No.69

☆彡おすすめ商品のご案内☆彡

これからの季節にぴったりな冬物商品のご案内です♪



●防寒ジャケット/RAKAN
スポーティなシルエットの軽防寒ジャケットで
撥水加工性となっており止水テープ加工の
胸ポケットにペン差しなど
シンプルなデザインのなかに充実した機能を実現！
サイズ展開もS～4Lと豊富にあります！



New

●TULTEXPRO セーフティシューズ
10月に発売されたばかりのシューズ！！
手袋（防寒グローブ等）をしたまま
簡単に紐の調整、靴の着脱が可能な
FREELOCKダイヤルシステムシューズです。
カラー・サイズ展開も豊富にございます☆



Vネックヒーターベスト/アイトス
身に着けてすぐに温める、着るだけで
静電気の発生を抑えるヒーターベストです♪
ヒーターOFFのままでも暖かく、
かさばらないのでインナーウエアとしても
大活躍する一着です(*^^)v

先日、弾丸の京都旅に行ってきました！！

京都を観光するのは中学校の修学旅行振りでした(*^^)v

当時の人たちがどのように造りあげたかなど

創造しながら歴史的建造物を見学することが好きで

今回の京都観光も凄く充実した旅行になりました♪♪



つけそば神宮寺 志賀本通

名古屋市北区の志賀本通駅近くにある

『つけそば神宮寺』さんへ食べに行ってきました！

つけめん屋で百名店にも選ばれたお店ということもあって

凄い行列でした😢

まずは麺だけを一口、次に半分ほどをつけ汁に浸すという

食べ方が案内されており、鰹と昆布の出汁がとても美味しかったです！

皆さんも機会があれば行ってみてください！



※ｲﾝｽﾀｸﾞﾗﾑ始めました ﾌｫﾛｰ、いいね！よろしくお願いいたします

ワイジェーエス販売株式会社
〒465-0057
愛知県名古屋市名東区陸前町 115 番地
TEL：052-703-1181　FAX：052-703-1182
HP http://www.yjs-hanbai.com　　YJS NEWS 担当　：松村･森川