



July  
2021  
Vol.157

# + Alpha Press New 7

— ファーストクラスのレンタルオフィスからプラスアルファ情報 —  
プラス アルファ プレスNew (会員様向け情報)  
2021.7.1 発行 / アルファオフィス247

## 7月14日(水) 14:00~16:00

# ある カフェ

アルファオフィス247館内で  
準備しております。  
会員の皆様、お気軽にお立ち  
寄り下さいませ。

毎月 第2水曜日開店

～ アルファオフィス247の会員無料サービス! ～

### 「人生の名言」

- ・一人ひとりに天の使命があり、その天命を  
楽しんで生きることが、処世上の第一要件  
である。(渋沢栄一)
- ・他人と比較して、他人が自分より優れていたとし  
ても、それは恥ではない。しかし、去年の自分  
より今年の自分が優れていないのは立派な恥だ。  
(ラボック)

(出典：癒しツアー、名言集.com)

### ～ファーストクラスのレンタルオフィス～ アルファオフィス247



#### 「新型コロナウイルス対策」実施中

各室下記の対策を徹底しておりますので、  
安心してご利用いただけます。

- 換気 ● 手指消毒剤設置 ● 人数制限
- マスク着用 ● 設備・機器の消毒 等

ご利用の際は、感染予防対策にご協力の  
程よろしくお願いいたします。

WiFi完備

#### 【会員価格】(税込)

- 2F 小会議室(18名様まで) : **2,200円/3時間**
- 2F 大会議室(19~63名様まで) : **4,400円/3時間**  
※営業時間外は時間外料金が発生致します。
- 1F 応接室(7名用)・商談室(8名用) : **550円/1時間**

※詳細はホームページをご覧くださいませ。

ALPHA OFFICE **247**

24 hours a day, 7 days a week, free office



〒542-0082 大阪市中央区島之内1-13-28 ユラヌス21ビル1F

TEL: 06-6282-0247 FAX: 06-6282-0260

http://www.alpha-office247.com/

E-mail: info@alpha-office247.com

### 今すぐ実践! らくらく ツボ押し

両手を組んで、両側の親指を両側の「風池」に  
当てて、体の上半身を椅子の背もたれへ倒し、  
頭の重さを使って、親指で風池穴を押ししてい  
きます。

風池(ふうち) : 後ろ髪生え際から上1寸(親指  
の横幅一本分)後頭骨の下、胸鎖乳突筋と僧帽  
筋の間で、乳様突起の後のくぼみにあります。

### 目の疲れをほぐすツボ vol.1

(出典: 参天製薬)



### 目に良い食品

目に良い食品としてよく知られているのが、  
ブルーベリー。

第2次世界大戦中、夜間でも敵機がよく見えた  
パイロットの好物が故郷のブルーベリージャムだったこ  
とから研究が始まったとも言われていますが、  
ブルーベリーには「アントシアニン」という色素が  
含まれており、目の機能向上に関係しているとされて  
います。

この成分は、ぶどうや赤ワイン・黒豆・赤じそなどにも  
含まれます。

ブルーベリー、また、うなぎやレバー・小松菜などに多  
く含まれるビタミンAは不足すると“鳥目”(夜盲症)にな  
るとされ、ビタミンB1・B2は、摂取することで疲れ目に  
効果的だと言われています。

ビタミンB1は豚肉、豆類などに、ビタミンB2は  
レバー、納豆、サバ、サンマなどに多く含まれています。  
また、食事だけでなく睡眠を十分にとり、お風呂などで  
疲れを取っておくことは基本。  
運転には大きな責任を伴うことを意識して、しっかりと  
自分自身のケアを行いましょ。

(出典: 参天製薬)

