

# ウト-ヒリ-竹山

Vol.17  
2025/8/18

## -ちょっとおじやましたついでに、説明"もらえたらうれしい便り"-

### 【竹山社長のひとこと】

「恐竜より怖い！？ディノアドベンチャー」

この夏休み、名古屋にあるディノアドベンチャーへ家族4人で行ってきました。4歳の息子は出発前からテンションMAXで、「恐竜に会える！」とウキウキ。…だったのですが、いざ現地で恐竜たちを目の当たりにすると、表情が一変。顔が引きつって、一步も近づこうとしない。でも、そのビビりながらも「パパを助ける！」と僕の手を必死に引っ張ってくる姿がなんとも健気でした。笑

恐竜の迫力は大人でもなかなかのもので、息子にはちょっと刺激が強すぎたかも？それでも最終的には、家族みんなで笑顔で記念写真を撮って帰ってきました。

家族とのこんな時間が、やっぱり一番の思い出になりますね。



### 【大林専務のひとこと】

最近、筋トレを継続する中で、気持ちの面にも良い影響を実感しております。

以前は些細なことで気持ちが乱れることもありましたが、

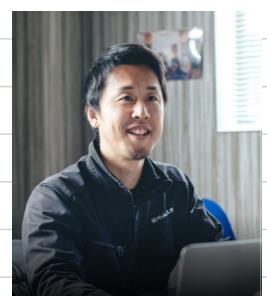
トレーニングを続けることで心が安定し、感情のコントロールがしやすくなりました。

これは、筋トレによって「セロトニン（幸福ホルモン）」が分泌されることで精神が安定し、「テストステロン」が自己肯定感ややる気を高め、「成長ホルモン」が疲労回復や睡眠の質を高めるためとされています。

軽い運動からでも十分効果がありますので、心身を整える一つの手段としておすすめです。

筋トレ始めて5ヶ月目になりますが、この頃は週6でやってます。

週1の休みの日が残念に思うほど、習慣になってきました。



【竹山社長・大林専務にご連絡されたい方へ】

竹山社長LINE

ちょっとしたご質問でも大歓迎です。  
お気軽にLINEやお電話でご連絡ください！



Vol.17ご愛読ありがとうございました。

(有)竹山飲工所

竹山社長 ☎ 080-1610-0131

大林専務 ☎ 080-6903-8181

大林専務LINE

