



荷揚げLIFEマガジン



おすすめプロテイン特集！！



10月に入り、18時頃にはすっかり暗くなり吹く風もだんだん冷たくなってきました。10月といえばハロウィン！元々日本の風習ではありませんが、コスプレや仮装をして盛り上げられることから、近年は様々ところでハロウィンにちなんだイベントを見かけますよね。ドラキュラや四人、ゾンビなどいろいろな仮装がありますが、男性でも女性でも普段鍛えている方の仮装ってなんだかかっこよく見えますよね♪鍛えるには筋トレ！そして筋トレするなら、効果的に筋肉も増やしたいですよね。運動やトレーニングでしっかり体を動かし、プロテインを摂取して筋肉を増やしたい！と思っている方へオススメのプロテイン商品の情報をお届けします♪

プロテインの詳しい情報は、こちらの記事をご確認ください♪⇒⇒⇒⇒⇒⇒



ひーさんレポート



株式会社ティーエスピー

◆職人さんのゲーム事情♪

今月は、ひーさんが職人さんにレポートした「ゲーム」についてです。荷揚げの現場から、疲れて事務所に帰ってきた職人さんたち。事務所のテーブルで一息ついた後、数人でなにやらスマホをピコピコ。。。何をしているのか伺うと、皆さんでオンラインゲームをしていました。そのゲームは【荒野行動-スマホ版バトロワ】島の上空から100人のプレイヤーが、パラシュートで飛び立ち、身一つの状態から、銃や防具を集めていき、最後の1人をめざすサバイバルゲーム。非日常のスリル感を楽しめ、オンライン対戦もあり、皆さん事務所で対戦してから帰るのが日課だそうです。スマホゲームをしてる方、仕事終わりに是非対戦しませんか？TSPでは一緒に荷揚げして、対戦もする仲間募集中です♪♪



世界の秋のお祭り特集！今回は韓国。いまの季節の韓国は旅行に絶好の時期なんだとか。そして、韓国ではこの時期さまざまなお祭りが目白押しです！！



少しづつ涼しくなり、お出かけやスポーツをするのにいい季節となりました。食べ物や芸術、スポーツなど楽しい事盛りだくさん秋にオススメのレジャースポットをご紹介します♪

朝晩はすっかり肌寒くなり、スーパーでは秋の味覚が盛りだくさん！先日、今秋初のサンマを食べましたが、脂がのってとっても美味しかったです。ついつい食べ過ぎてしまう秋ですが、職人さんとお会いするたびに感じるのが、自分の運動不足。職人の皆さまは日々現場で大量の汗をかき働いているため、身体が引き締まっています。デスクワークだと身体をあまり動かさないので、意識して運動しないとむくみ代謝も落ちてしまいます！そんな時は、前号（3号）で紹介した筋トレ、是非やってみてください。男女ともに無理なくできる筋トレなので、まずは3日間続けることから一緒に挑戦してみましょう♪♪♪

編集長：ひーさん

