

～あなたにほんの少しのワクワクを届けたい～

※WAKU 通は過去にパレスオートセンター、又は車買取オレンジをご利用いただいたお客様にお送りしております。

発行：パレスオートセンター

新潟市中央区南笹口 1-8-1

TEL：025-246-3221

営業時間 平日：9:30～19:00 土日祝：9:00～18:00

タツローの独り言

これが日本の正しい5月病の対策だ！

5月病、5月病と騒ぎながら5月病の本当の実態を知らない日本人の一人タツローです。そこで5月病とはなんぞやという事について調べてみました。本当の5月病は現代社会においては5月だけとは限らないのが5月病らしい。連休明けは特に多くなりやすいということ。5月病と言いますが、次の症状が出たらその可能性があるらしい。(内は自分のことを書いてみました。)

- 布団から出るのがつらい (飲みすぎた次の日はかなり)
- 食欲が沸かない (基本的に食は細い)
- ひげそり、化粧が億劫になった (毎日かなり億劫)
- 自分はダメだ。とマイナス思考 (マイナス思考ではないけど、原因は全て我にありの【原因自分論思考】)
- 仕事の作業効率が悪くなりミスが多い (ミスはありますね)

- 夜はなかなか寝付けない (子供よりはやく2秒で熟睡)
- 頭痛、肩こり、めまい (肩こり、頭痛はもうお友達)

まあ症状を見る限り誰にでも起こりそうだし果たして5月病に該当するのか判断が難しいですが、5月病からうつ病になるケースが多いらしくこれは気をつけた方がいいみたいです。なりやすい人は、真面目、几帳面、おとなしい、完璧主義、責任感が強い、感情を表に出すのが苦手、これらの人は本当に異変を感じたら受診することが望ましいみたい。(結構当てはまる事多いのでちよつとヒヤリ) 対策としては完璧主義を止めるとかリフレッシュしろとか趣味に打ち込めとか悩みを抱え込まないとかあるけど、それが出来るくらいなら最初から5月病がうつ病に発展することはないわけだからちよつとでもおかしいと感じたら受診するのがいいと思います。



お客様からの掲示板コーナー

私のお店を WAKU 通に掲載してほしい！イベント案内したい！

という方はお気軽にご連絡ください！無料掲載しますよ♪

～ヨガインストラクターyuriが教えるビューティーヨガ～

前回まではワイルドにラーメンコーナーをお届けしていましたが、今回はガラッと変わって美容と健康志向でオススメのヨガレッスンのご紹介です。

今コロナの時期にコロナ太りになってしまった方や、気持ちもネガティブになっている方多いと思います。

そんなことで悩んでいる方、是非ヨガで体を引き締め、気持ちもポジティブになりませんか？心地よく体を動かして、体幹きたえて代謝UPしていきましょう!!
そして深い呼吸を行って、自律神経も整えて、体も心もスッキリさせましょう!



会場

①金宝寺 第4火曜日 16:00～

②南イオンカルチャーセンター 第1水曜日 13:30～

今後パレスオート2階のレンタルスペースでもレッスン開催予定です。詳しくはお問合せください。

インストラクター：全米ヨガアライアンス RYT200 取得

TEL：090-7266-3575 yuri

☆お車ナンバーズ☆

自分の車のナンバー(4桁の数字)と同じ方に

【全国共通寿司券 3000円分】を

プレゼント☆イマズグ確認してみてください♪

9165 9519 5418 8908

4218 2637 7146 1089

49 6534 7540 5123

309 3923 5244 2807

2109 1142 3860 2202

6838 25 9374 8688

9360 8031 628 7900

6338 7033 3455 2420

5711 9162 4217 6883

2077 907 1096 3057

2160 643 6154 5989



中古車のプロが語る～車の豆知識講座～



【車の買取査定は何を基準に値付けしてるの？】

よく新車ディーラーさんの査定より、なんでこんなに高いんですか！？とされます。
 車の買取査定、これは何を基準に値段を付けているのか。というお話ですが、これは新車ディーラーさんと、僕たち中古車販売店（買取専門店も含む）とで、値付けの仕方が違うのです。ディーラーさんでは車両の基準価格というものがある、「この車種でこの年式なら基準が〇〇円」そこから走行距離の加減点、傷や凹みなどの減点、内装の汚れなどの減点をして、値段を付けます。一方、中古車販売店や買取専門店は過去に同じような車がいくらでオークション落札されたかという、【生の流通情報】元に金額を付けています。要は「直近で同じような車がオークションで〇〇円で売れているから、同じくらいで売れると考えれば、オークションの出品料や陸送代も引いて、そこから逆算して△△万円だな。」という感じで値付けしているのです。だから新車ディーラーさんよりも高い金額で買取できるのは、そもそも査定金額の算出方法が違うからなんです(#^#)

スタッフ紹介

毎回、当店のスタッフをあるひとつのテーマをもとに紹介するコーナー☆

今回のテーマは「私のステイホームでの過ごし方」です☆

自宅のテレビに YouTube を接続してボクササイズチャンネルで自宅フィットネスをしています。それから最近では料理にハマっていて、休みの日には手間のかかるメニューにトライしていますが、後片付けと洗い物は苦手です。



センター長 星野修平

最近では日の出が早くなって目が覚めるとウォーキングに出かけています。朝の空気や光がとても気持ちよく、運動不足の私には貴重な時間になっています。こんな時だからこそ元気な体でいたいと思います。



サービス 内山武

まずは断捨離と掃除をしています。まだまだ先は長いですが、片や通販番組を観ながらこれいいなとか、あれ欲しいなとか快適に過ごせる日の為に、色々と品定めをしている毎日です。



課長 小田ルリ子

食料や日用品の買い出し、家の片付けをして飽きたら海外ドラマや映画を見てました。あとは「ワンピース」を借りたので読書に没頭してました。まだ読みきれません。98巻はさすがに無理でした。



業務 桜井雅代

小説を読んだり、映画を観たり、ゲームをしたり…。元々インドアなのであまり普段と変わらなかったです。あとは猫と遊んだり、シャンプーしたりといつも以上に猫中心の過ごし方をしていました。



受付 宮口朋美

昨年とあまり変わりませんが、家の中と車庫で不用品整理をして、ヤフオク・メルカリで出品していました。何点が出品してみました。おこづかい程度になるかと思いましたがただの処分になりました。



車検・洗車 荻荘直俊

先月、自分の車を乗り換えたので、ネットでカスタムパーツを探したり、どこを変えるか悩んだりしています。今のところ「ちょっとエッチなセダン」をテーマにカスタムを頑張ろうと考えています。



営業 松田昂樹

毎年恒例のキャンプに行くことができない為、家の庭でテントを広げ、キャンプを行いました。いつもより手間のかかる料理でうどんを一から子供と作りました。足で踏んで市販のうどんよりコシが強く、とても美味しかったです。



サービス 佐藤大輔

新入社員のご紹介

5月からパレスオートセンターにサービスフロントとして仲間入りさせて頂いた、長谷川竜嗣(りゅうじ)です。旧上川村出身で、2歳の子を持つ父親です。趣味はダーツで新橋駅前か西区のダーツバーにたまに出没します。10年間整備士として輸入車やキャンプカー等、様々な車種を整備してきました。この経験を活かして、お客様により良いカーライフをご提供できるように頑張りますので、宜しくお願い致します。



サービスフロント 長谷川竜嗣