



今年も残りわずかとなり、街ではクリスマスソングが聞こえる時期となりました。何かとお忙しいかと思いますが、いかがお過ごしでしょうか？

子供の頃は1年は長く感じたのに、大人になるとあっという間に1年が過ぎる思いませんか？それは「トキメキの回数」が減ったからなのだそうです。日々新しい刺激を取り入れることが解決策とのことです。

但し、ツライ時間も長く感じるので、それなら平凡でいいので、平和に過ごせればいいのではないのでしょうか？

皆様にとりまして、来年もまた平和な1年でありますように。



冬のコラム



今年は大きな事故もなく、無事に1年を終えることが出来そうです。昨年11月に車同士で正面衝突の事故に遭い、車は大破し、私も首・腰を痛め6ヶ月通院しておりました。今も時々首が痛くなり苦しんでおります。3年前の大晦日にも、前の車がいきなりバックしてきて事故に遭ったことがありました。

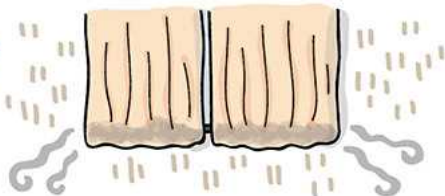
この2件とも事故は100対0で相手の不注意でした。ニュースでも報じられていますが、最近ペダルの踏み間違いの事故も多いようです。車の運転には十分に気を付けなければなりませんね。

皆さん、今年はいいい年でしたでしょうか？

1年間大変お世話になりました。また来年もよろしくお願ひいたします。

樋口康典

カーテンのカビを 予防するには...



1 こまめに窓を開けて換気
何よりこれが大事!!

2 家具と壁の間、家具どうしの間をあげ、空気の通り道を確保

3 窓についた結露を
しっかり拭く

4 カーテンが濡れたら、
すぐにお洗濯

結露に悩まされる時期となりました。カーテンは断熱効果には欠かせませんが、カビが心配ですよね。また、カーテン締め切りは冬季うつ病になることもあります。朝はカーテンをあけて日の光を取り入れましょう

新潟の冬には除湿機をおすすめしています。数時間で水がたまるのを見ると、こんなに湿気があったのだとびっくりします。

こころチェック

ツボ押しで、あなたもぱっちり肌美人☆

肌トラブルには「〇〇を食べると良い!」「運動して汗をかこう!」などなどそれはわかるけどなかなか実践しづらいのが現状ではないでしょうか? そんなあなたには、今すぐ出来る簡単ツボ押しをご紹介します☆

ツボ押しのポイント!

- ① 3~5秒かけゆっくりと、痛気持ちいい強さで押しましょう☆
- ② ひとつのツボは10回ずつ押し、1日3セットずつ行いましょう☆
- ③ 足の裏など押しづらいところは、棒やボールを使ってOK☆

乾燥肌

尺沢 (しゃくたく) 肘

合谷 (ごうこく) 手

太淵 (たいえん) 手

乾燥肌の原因となる肺や大腸を整えるツボたちです。特に尺沢は風邪予防にもなるツボなので、今の時期にはもってこいですよ!

ニキビ

足三里 (あしさんり) 膝

太白 (たいはく) 足

血海 (けつがい) 膝

ニキビや脂性肌の原因となる胃などを整えるツボたちです。血液の流れも良くするので、体内の気の流れなどを整える効果もあります!

くすみ

太谿 (たいけい) 足

湧泉 (ゆうせん) 足

陰谷 (いんこく) 膝

くすみや黒ずみの原因となる体内の滞りを改善するツボたちです。湧泉は押しづらいので、イスに座ってゴルフボールを踏むのがオススメ!



マイホーム工房 **Is house**

有限会社 イズハウス

〒950-0986 新潟市中央区神道寺南1丁目15番14号

TEL : 025-248-1234 Fax : 025-248-1230
E-mail: myhome@ishouse.jp URL http://ishouse.jp

樋口康典 が伺いました。