

### 残暑御見舞申し上げます。

### 夏ハテ☀️夏疲れ解消法

#### 炭酸入浴剤で疲労回復&デトックス!

炭酸入浴剤とは、お湯に入れるとシュワシュワと泡が出てくる入浴剤です。泡の正体はその名の通り炭酸ガスです。炭酸ガスは血管を拡張させ、血行を促進するという働きがあります。血行が促進されることで、体が芯から温まると同時に新陳代謝もアップ。体のすみずみまで酸素や栄養、水分を運ぶことができるだけでなく、老廃物をしっかり排出できるといったデトックス効果が期待できます。

炭酸入浴剤といえば、固形タイプの物を想像するかもしれませんが、最近では粒状タイプの炭酸入浴剤も登場しています。また、最近の炭酸入浴剤の中には、非常に細かい泡を発生させ、より高い効果を発揮するものもあるので、色々試してみると良いでしょう。

#### 疲れを取るにはやっぱり「睡眠」

疲れた体を休ませ、疲れを取るためには、睡眠は欠かせません。睡眠をしっかり取ることで、体も心もリフレッシュさせることができます。また、女性にとって見逃せないのは、睡眠をとることで新陳代謝が活発になったり、成長ホルモンが分泌されたりすることによって、肌にも良い影響を与えられるという点です。

特に一日のうちもっとも新陳代謝の良くなる夜10時～深夜2時までの「お肌のゴールデンタイム」にはしっかり睡眠をとるようにしましょう。

### 「皆で登れば怖くない！ (今度こそ)メタボな社長を連れ出そう！」 イベント参加者募集!



春号で社長を連れ出して、皆で山に登ろうというイベントを企画したのですが、肝心の社長が運動不足で体を動かすことにあまり乗り気でなく、また天候が悪くなり、登山に向かない暑い夏となってしまいました。

しかし、右記のコラムの通り、社長はタバコを止め、驚くほど健康オタクに変身しました。(メタボは?)  
そこで、10月頃天気の良い日を選んで、今度こそ皆で角田山に登りましょう。(角田山登山コースの中で一番楽な五ヶ峠コースを予定しています。)  
賛同して頂ける山好きな方、また登山は自信ないけれど、ハイキング程度ならという方、是非御一報下さい。

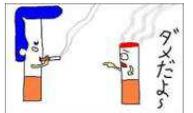
### 夏のコラム

## タバコとうとうやめました。

半年以上の間、咳が止まらず、医者に通っていましたが、改善されず、国立病院を紹介され、タバコが原因とのことで、禁煙を始め、2か月が経ちました。



### 健康



そして、ウォーキングを始めました。朝5時30分に家をスタートし、自分のペースで、1時間位足が進む方へ歩きます。いつもは車で何気なく通っている道ですが、キョロキョロして歩いていると、意外な発見や、全然知らない人と友達になったりするものですね。

これもタバコを止めたおかげだと思っています。それまでは自分がウォーキングなどするわけがないと思っていました。

お酒も毎日の晩酌はやめて、週末や魚が釣れた日など以外は飲みません。

禁煙・禁酒そしてウォーキングを続けて2ヶ月。なのに体重が5キロも増えちゃいました。

これって本当に健康??

樋口 康典

## 花言葉 育てやすい観葉植物

部屋に緑があると癒されますよね! 風水にもいいらしいです。花言葉をしらべました。

 <p><b>ポトス</b> 「永遠の富」 「華やかな明るさ」</p>	 <p><b>モンステラ</b> 「嬉しい便り」 「壮大な計画」</p>
 <p><b>オリズラン</b> 「守り抜く愛」</p>	 <p><b>ドナセラ=幸福の木</b> 「さわやかな愛」</p>
 <p><b>テーブルヤシ</b> 「あなたを見守る」</p>	 <p><b>アンズリウム</b> 赤「情熱」白「熱心」 ピンク「飾らない美しさ」 部屋の西側に置くと恋愛運アップ・東南側に置くと結婚運アップですって!</p>
 <p><b>花月=金のなる木</b> 財運アップ 南東側におくとより運気がアップ</p>	<p>枯れてしまうのは、邪運を吸い取ってくれたからだそうです。感謝しましょう。</p>

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: ishouse@triton.ocn.ne.jp

URL: http://www.k2-homes.com/hp/ishouse/

柴野 ゆか子 が伺いました。