

ニイヤだよ!

株式会社ニイヤ

営業時間 8:30~17:00
定休日 第1・2土曜日
日祝祭日

旧年中は格別のお引き立て賜り厚く御礼申し上げます
本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます

近頃は、「とりえずニイヤに聞いてみよう。」と様々なお問合せを頂くことが増えました。私達にとって、どのようなことでもお客様のお役に立てることをうれしく思っております。これからお客様に喜んで頂けるよう努力してまいりますのでお気軽にお問合わせください。

おばあちゃんの知恵袋・ツボ押し(風邪)

ツボ押しは医学では実証されていないようですが、ツボを押しただけで体が軽くなったり、気分がスッキリしたりします。ちょっとした空き時間に手軽にできて健康効果も大きいのでこれから何回かに分けて症状別ツボ押しポイントを紹介していきます。

①鼻の粘膜を強化する「印堂」で鼻づまりを解消

眉毛と眉毛のちょうど真ん中にある「印堂」はエネルギーの集まる場所です。鼻づまりで頭がボーッしたり、イライラした時には印堂を中指の腹でゆっくり押し続けていきましょう。鼻の通りが不思議とよくなり、頭もスッキリしてきます。慢性鼻炎の方にも効果があるそうです。

②鼻づまり・アレルギー性鼻炎には「鼻通」と「鼻活マッサージ」がおススメ

鼻が詰まって苦しい時は、鼻の中央あたりにある凹んだ部分の「鼻通」というツボを押すのも効果的です。さらに、鼻活マッサージと合わせて行えば更に効果も倍増!鼻がスーッと通ってきます。

「鼻活マッサージ(鼻活マツツ法)の方法」

- 1)まず鼻をよく噛みます。
- 2)右手と左手の人差し指を30回こすり合わせて温めます。
- 3)人差し指の横腹で鼻筋(目頭の脇から小鼻の付け根まで)を上下に50~60回くらい力を入れて摩擦します。最後に鼻通をしっかり刺激します。(鼻周りの血行をよくするのが目的です。)

③風邪のひきはじめ、のどがヒリヒリ痛んできたら「尺沢」を強めに刺激しましょう

風邪のひきはじめ、のどがヒリヒリ痛んできたら肘の内側にある「尺沢」というツボを親指を使って強めに押し続けていきましょう。のどの熱をとり、痛みをやわらげてくれるそうです。また、体外から入ってくるウイルスに対する抵抗力もつけてくれるツボなので、風邪の時などにはうってつけのツボだそうです。

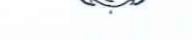
④咳が止まらない。そんな時には「兪府」をソフトに押しみましょう

気管支のトラブルによく効くのが「兪府」というツボだそうです。鎖骨の下のくぼみにあり、咳が続いたりすると、こっける場所だそうです。のどがおかしいなと思った時は、すぐにここを中指でやさしく押し続けてください。早いうちに対処しておくと、咳で体力が奪われることもなくなるそうです。

いんどう
印堂



鼻通



「鼻活マツツ法」

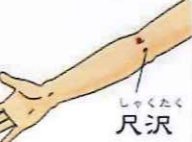


①



②

「尺沢」



住まいのお悩みご相談ください。
お見積りは無料です。

LPガス・灯油・給湯器・風呂釜・浄水器・水・太陽光・太陽熱
キッチン・トイレ・浴室、水回りの設備・お家のリフォームなど

Niia 株式会社 ニイヤ TEL 042-762-0320

★ホームページ開設致しました★
<http://www.smile-niia.co.jp/>
または、「住まいのニイヤ」で検索ください。
準備中のページも順次開設していきますので
よろしくお願い致します。

揚げゴマ団子

参考:くり返し作りやすい簡単!おやつ450品

材料 (10個分)

A 白玉粉 1カップ
片栗粉 大さじ2
さとう 大さじ1

B めるま湯 100cc強
サラダ油 小さじ1

C こしあん 100g
ごま油 小さじ1

白ゴマ 大さじ4
揚げ油 適量

作り方

- ①ボウルに材料A(白玉粉・片栗粉・さとう)を混ぜ合わせます。
- ②材料B(めるま湯・サラダ油)を合わせ①に加え、手で練って耳たぶくらいの固さにします。
- ③耳たぶくらいの固さになったら、棒状にのばし10等分にします。
- ④材料C(こしあん・ごま油)をよく混ぜ合わせ、10等分に丸めます。
- ⑤③の生地を丸めて中央にくぼみを作り、④のあんが中央にくるように押し込み、口を閉じて丸めます。(★あんを包むときは、生地を引っ張るようにすると中央に押し込むことができます。)
- ⑥バットに白ゴマを広げ、⑤の団子を入れて転がし、ゴマをまぶします。
- ⑦⑥の団子を150℃の油で、静かに転がしながら揚げ、こんがりとし色づき、浮いてきたら、取り出し油をきったら出来上がりです。



ガスも家電もお任せ下さい!!もっとあなたのくらしの頼れるお店になりました!!

家電の販売はじめました!

今月のおすすめ家電



OMRON上腕式血圧計 HEM-8713
¥8,980税別(¥9,698税込)

自分で見つけよう 早朝高血圧

なぜ朝の家庭血圧測定が大事なのかというと、早朝高血圧の方は脳卒中や心筋梗塞になりやすいからだそうです。日中はお薬などで血圧がうまくコントロールされていても朝の血圧が高い場合も多いそうです。その為、朝の家庭血圧を測定し、ご自身の血圧を把握する事が大切だそうです。

朝の家庭血圧測定は①起床後1時間以内に②排尿後、朝食前に、服薬前に③座って1~2分安静に④2回を目安に行いましょう。トイレを我慢している時は血圧が高く、食事をしたあとは血圧が低くなります。だから排尿後、朝食前に測ります。測る前にカフェイン摂取や喫煙は避けましょう。コーヒーや喫煙直後は血圧が上がります。

2016年4月より一般のご家庭も「電力自由化」が始まります
自由化に伴い、お得なセットプランなどをうたった悪質勧誘も予想されます。
電力会社を変更する前に、是非一度ご契約内容をご確認ください。

これまで、一般家庭向け(低圧)の電気を使用する場合、契約できる電気会社は地域ごとに決められていました。しかし、今年4月からはじまる電力自由化により一般家庭向けの電気も複数の電力会社から選べるようになります。複数の電気会社から選べるだけでなく、料金プランやサービスなども自由に選ぶことができますようになりますが、そのようなプランも現時点ではしっかりとした保証があるものではありません。電力会社を変えることで必ずしも料金面のメリットがでるわけでもありません。自由化=価格のメリットが出るのは一時的と言われています。セットプランを検討する際にも新電力会社として様々な業界がこの電力自由化に参加してきます。2年契約など契約期間があるものもあります。電力会社を変更する際は慎重にご検討ください。また、電力自由化自体しっかりと定まっていなかった現状をふまえ、弊社としては小売電気事業参入はもう少し検討を重ねていきたいと思っておりますが、勉強会等には参加しておりますので、電力自由化についてわからない点等ございましたらお気軽にお問合わせください。

