

ニイヤだより

毎度ご利用いただき誠にありがとうございます。

このところ寒さが急に厳しくなりインフルエンザが一気に流行りはじめたかと思ったら、突然4月上旬の陽気で春一番がふいたり、翌日には雪が降ったりと、夏に引続きこの冬もお天道様は大忙しの異常気象です。今年は、猛暑に、寒冬と予想されているようですが、年々温暖化が進み私達の生活にも影響が出ています。体調管理も大切ですが、温暖化対策もしっかり取り組む必要がありそうです。まずは、一に健康、二にゴミ減量化で頑張りたいと思います。

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

おばあちゃんの知恵袋・ツボ押し(花粉症・鼻炎)

前回は鼻づまり・鼻炎のツボは少し紹介しましたが、近頃は花粉も飛び始めたということで、前回紹介したものと違う花粉症、アレルギー性鼻炎に効くツボを紹介したいと思います。

①「脇に握りこぶし」で鼻づまりを解消!

鼻のつまっている方とは反対側の脇に、こぶしを挟んで10秒間圧迫するだけ。脇の下には圧力を感じる自律神経のセンサーがあり、圧迫することで反対側の交感神経が刺激されるそうです。交感神経が刺激を受けると血管が収縮するため、鼻の粘膜での腫れが引いて鼻腔に空気が通るすき間ができ、鼻づまりが解消されるそうです。脇に挟むものは、握りこぶしではなくペットボトルなどでも良いそうです。

②耳つぼ「外鼻・内鼻・腎上腺・内分泌」でお鼻スッキリ!

耳の付け根あたりには、鼻炎のツボが集中しているので、もみほぐすと鼻がスッキリしてくるそうです。ツボの押し方は「外鼻・内鼻・腎上腺」は耳の穴に人差し指を入れ、外側から親指ではさむようにして2~3分もみほぐすそうです。「内分泌」は耳の穴の下にある切れ込みに人差し指を入れ、30回程度押しもみするそうです。



③足つぼでくしゃみ、鼻水、鼻づまりを改善!

くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの症状が出るアレルギー性鼻炎。アレルギー反応の原因は、ハウスダストや花粉などがアレルギー物質として免疫機能を刺激するからだそうです。アレルギー反応が出てしまうのは体内に入ってきた物質を体にとって有害だと判断し免疫機能が過剰に働いてしまうからです。なので、「副鼻腔」のツボを押すとともに、免疫に関わる「副腎」のツボを押すことが症状の改善に有効とされています。また、免疫の材料となるたんぱく質の吸収にかかわる「小腸」のツボも刺激するとよいそうです。



ツボの押し方①「副鼻腔」: 鼻づまりの症状がある時は人差し指から小指の先にある「副鼻腔」のツボを親指の関節でしごくように押しとよいそうです。②「副腎」: 免疫や皮膚の抵抗力を高める効果がある「副腎」。足裏の中心部分にある副腎はかかとから指の方に向かって親指でグーッと押しとよいそうです。③「小腸」: 体内に入ったものを取り入れる役目のある小腸の働きを正常化するツボ「小腸」は親指以外の4本の指の関節でしごくようにするとよいそうです。

ツボ押しを続けることで体の血の巡りがよくなり少しずつ体質も改善されるかもしれません。是非お試しください。

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

Niyya 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-niyya.co.jp/>
 または、「住まいるニイヤ」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。

金時豆

材 料	
金時豆	2カップ
さとう	1カップ
(煮詰めない場合は)	
さとう	1.5~2カップ)
しょう油	小さじ2
みりん	小さじ2
塩	小さじ1/2

作 り 方

- ①金時豆を洗い、豆の3倍量の水に一晩つけて、ザルにあげます。
- ②①の金時豆のアクをとるために、普通の鍋に湯を沸かし、豆を入れ2分間ゆでてザルにあげます。ゆで汁は捨てます。
- ③圧力鍋に②の豆を入れ、水をひたひたに入れ、落とし蓋又は中ずを裏側にして、ふたをしめて火にかけます。
- ④鍋ぶたのおもりが回り始めたら、3~4分加熱し、5分蒸らしします。
- ⑤蒸らし終わったら、フタを開け、落とし蓋(中ず)を取り、さとう、しょう油、みりん、塩を加えて味をととのえ、フタをしなくて煮詰めます。
- ⑥豆の形をそのまま残したい場合は、さとうの量をカップ1.5~2カップにし、フタをしなくて少し煮詰めて味を含ませます。



金時豆は、日本人に不足しがちなビタミンB1などのビタミン類や鉄、カルシウムを多く含んでいます。食物繊維も豊富で便通を整える作用があり、糖尿病や肥満の防止、ガンの予防にも有効だそうです。

花粉対策に必見!こんなにいいものあったんだ!

リンナイ ガス乾燥機「乾太くん」

~2016年6月30日まで有効

「乾太くん」の満足度約95%。満足するには理由がある。

- ①快適な仕上がり。ふっくら柔らか。やさしい肌ざわり。
- ②天日干し同様の除菌効果。部屋干し時のイヤな臭いもありません。しかも、外干しと違い花粉や黄砂、PM2.5、排気ガスなどの大気汚染の心配もありません。
- ③洗濯を楽に、家事の負担を軽減します。洗濯にかかる時間を短縮。洗濯物を干す、取り込む手間が省けます。
- ④洋服~くつまですぐ乾く。電気式の約1/3の時間でスピーディに乾燥。ガス乾燥機なら洗濯と乾燥が同時に行えます。
- ⑤季節や天気、時間も気にせず一年中いつでも使えるので、雨の日でも夜でも気にせずいつでもお洗濯できます。



リンナイガス衣類乾燥機「乾太くん」

RDT-52S (定価: ¥138,000税抜)

¥98,000税抜(¥105,840税込)

付属品・工事代が別途かかります。

2016年4月より一般のご家庭も「電力自由化」が始まります

電力会社を変更しても停電はしないの?

新電力会社に変更する際に一番気になるのが「停電」ではないでしょうか?停電の心配は一切ありません。どこの小売事業者から購入しても今までと同じように使えます。東京電力が作った電気も東京電力以外の会社で作った電気も全て同じ送電線に集められ各家庭に電気が運ばれていくからです。停電の次に気になるのは、トラブルが起きたときどうするか?ではないでしょうか?トラブルが起きた場合やメンテナンスなどはどの小売事業者から購入しても東京電力が全て対応します。あくまで小売事業者は電気の販売窓口になっているだけです。

自由化に伴い、必ずしも電気料金が安くなるとは限りません。

お得なセットプランなどをうたった悪質勧誘にもご注意ください。

電気・ガスセットプラン値引きに先駆け、ガスの基本料金を300~500円値上げしている会社もあります。また2年契約などの契約期間を設け解約手数料にプラス違約金が発生する場合があります。また、あまり電気を使わないご家庭などは新電力会社に変更することで今より電気料金が高くなる場合もあります。電力会社を変更する際は契約内容をしっかり確認し慎重にご検討ください。

