

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。

近頃は暖かい日も増えてきましたが、暖かい日のあとの寒い日はとても寒く感じます。しかし、この寒さももうすぐ終わり、春が来ます。毎年のことですが、冬から春への季節の変わり目は気持ちも明るくなり、なんとなくホッとします。寒いのは苦手ですが寒い日や暑い日があるからこそ春が待ち遠しくなるのかもしれませんが。私も四季を感じる歳になってきたのでしょうか？

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(腰痛)

腰痛。本当に辛いですね。そこで、今回は腰痛に効くツボを紹介したいと思います。腰痛を和らげる方法は主に3通り。①腰から離れた所から刺激する方法。②直接腰のツボを刺激する方法。③腰痛を引き起こす病気を改善するツボを刺激する方法だそうです。まずは、腰から離れたツボを押して様子を見るというそうです。

①「手足」にある腰痛に効くツボ

①腰腿点(ヨウタイテン): 手の甲、人差し指と中指の付け根から手首にかけてを結ぶ線の中間に1カ所。薬指と小指の付け根から手首にかけてを結ぶ線の中間に1カ所ツボがあります。
②太衝(タイショウ): 足の親指と人差し指の骨の分かれ目にツボがあります。動脈が脈を打っている所です。
③中封(チュウホウ): 内くるぶしの指1本分前方にある少しくぼんだ所にツボがあります。
④崑崙(コンロク): 外くるぶしとアキレス腱の間にあるくぼんだ所にツボがあります。中封は指で、崑崙は親指を立ててつまむように、太衝は指でこするように押すと効果的だそうです。



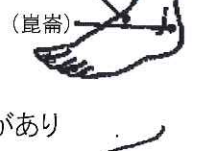
(腰腿点)



(太衝)



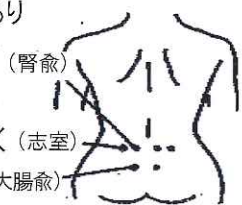
(中封)



(崑崙)

②「腰・背中」にある腰痛に効くツボ

①腎俞(ジンユ): 腰のくびれあたり(へそと同じ高さ)で、背骨から指2本分横にツボがあります。
②志室(シジツ): 腰のくびれあたり(へそと同じ高さ)で、背骨から指3本分横にツボがあります。
③大腸俞(ダイチョウユ): 腰骨の左右を結ぶ線上にあり、背骨から指2本分横にツボがあります。腰や背中のツボは急激に刺激を与えると危ないのでやさしく押ししてください。仰向けに寝て、腰の痛い部分にゴルフボールをあて、体重をのせながらボールをゴロゴロ動かしても良いそうです。



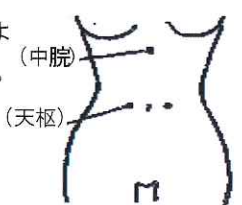
(腎俞)

(志室)

(大腸俞)

③「お腹」にある腰痛を引き起こす病気に効くツボ

中脘(チュウカン): へその上に指をすべらせるとある骨の突起と、へそをつないだ線のちょうど真ん中にツボがあります。天枢(テンスウ): へそから指2本分外側にツボがあります。腰痛の原因に、消化器系、生殖器系に問題ある場合があるそうで、特に女性は子宮や卵巣といったデリケートな臓器を持つため腰痛に悩まされる事も多いそうです。そんな時はお腹にある中脘や天枢を刺激すると良いそうです。



(中脘)

(天枢)

④「耳」にある突然のぎっくり腰に効くツボ

腰痛帯: 耳の上部1/3部分にあるツボ。触ると痛みを感じるのですぐわかります。両耳の腰痛帯を同時に親指と人差し指で挟むように揉み押すと腰の痛みがやわらぐそうです。

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。

カニたま

材料

卵	3個
カニの身(缶詰め)	1缶(40g)
酒	小さじ2
ねぎ	5cm
グリーンピース	大さじ1
塩	小さじ1/4
サラダ油	大さじ1と1/2
(甘酢あん)	
水	100cc
顆粒鶏ガラだし	小さじ1/2
酢	大さじ1/2
しょう油	大さじ1/2
さとう	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1/2
水	大さじ1

作り方

- ①カニの軟骨を除き、酒をふりかけます。ねぎは、粗みじん切りにします。冷凍のグリーンピースを使う場合はさっとゆでます。
- ②ボールに卵を割り入れ、菜箸を左右に動かしてほぐし、カニ、ねぎ、グリーンピース、塩を加えて混ぜ合わせます。
- ③フライパンに油を入れて強火で熱し、うすく煙が立ったら、②を一気に流し入れ、フライ返しで手早く大きく円を描くように混ぜて半熟状にする。焼き色がついたら裏返してさっと焼きお皿に盛ります。
- ④なべに甘酢あんの水、顆粒鶏ガラだし、酢、しょう油、さとうを入れ煮立たせます。水溶き片栗粉をよく混ぜて、あんをおたまなどでかき混ぜながら少しずつ加え、煮立たせます。とろみがついたら③の卵にかけて出来上がりです。ポイント・とろみをつけるには、でんぷんを十分に加熱する必要がありますので、水溶き片栗粉を加えたらしっかり煮立たせましょう。



緊急:3月29日までメーカー在庫処分のため

ノーリツビルトインコンロ・給湯器工事費込みの大特価

~2016年3月29日注文分まで有効

ノーリツ
メタルトップシリーズ
N3GN2RSQ1(W600)

シンプルタイプ



工事費込の大特価

¥50,000-(税抜)

定価 ¥73,000(税抜・工事費別)

ノーリツ fami(ファミ)
ガラストップシリーズ
N3WN6RWTS(W600)

ダブル高火力&ダブル口火
ダブル温度調整機能付



工事費込の大特価

¥84,000-(税抜)

定価 ¥138,000(税抜・工事費別)

ノーリツ エコジョーズ
20号ガスふろ給湯器
GT-C2052SAWX-2BL

シンプルエコ付
RC-B001マルチセット



工事費込の大特価

¥150,000-(税抜)

定価 ¥342,000(税抜・工事費別)



みんなの町をみんなで守る。情報提供ありがとうございます。

特に愛川エリアのお客様

悪質なガスの切替勧誘にご注意を!

「ガス代が3割安くなる。検針伝票を見せて下さい。」

と、30才前後の若い男女がガスの切替勧誘を行っております。

ガスは危険物です。勧誘員が来て焦って申込みをするのではなく、冷静に!まずは弊社もしくは下記のお客様相談所にお問合わせ下さい。ガスの平均販売価格につきましては地域ごとに経済産業省(石油流通課)及び総務省統計局がモニター調査を実施し石油情報センターホームページにて公表しています。ご参考下さい。悪質ネット業者にもご注意ください。また、二次被害防止のため個人情報記載されている検針伝票等のお取り扱いには十分お気をつけ下さい。



神奈川県エルピーガスお客様相談所

0120-244-566

平日 8:30~17:30

土日 10:00~16:00

※祝日は休み

