

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。

ここ数年、驚くほど各地で災害が起きていますが、ゴールデンウィーク、今年も相模川にはたくさんの鯉のぼりが泳いでいました。川もふれあい科学館もたいへん賑わっていました。毎年、こうして無事イベントが行われるという事は幸せなことなんだと思います。毎日、トラブルもなく無事に終わることが本当にありがたいと思います。

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

手もみセラピー（物忘れ）と長生きの秘訣

ツボ押しや足裏マッサージ、手もみなど健康に関する事が続いてしまい申し訳ございません。あと数回、マッサージなどを紹介させていただきます。今回は、近頃「物忘れ」がひどくなってきたと不安を感じる方必見です。

①物忘れが気になる方必見の手もみ

イラストをご覧くださいとわかるように、手のひらにも甲側にも体に良いツボがたくさんあります。手全体をゆっくりマッサージしたりするの、呆け防止の秘策だそうです。

呆けというのは脳の病気と思われがちですが、実は全身の病気で、全身が衰えて、だんだん脳や神経が衰えていくのが呆けだそうです。物忘れがひどくなると不安になりますが、その悩みは年を重ねるごとに深刻になっていくようです。なので、元気うちからは是非手もみを始めてみてはいかがでしょうか？

②長生きの秘訣は楽しいウソをつくこと

ヨーグルトと長寿で有名なブルガリアでは、昔から「1日1回、人を喜ばせるウソをつく」といってボケない」ということわざがあるそうです。ウソをついている時の方が本当の事を話している時よりも脳がよく働くからだそうです。これは科学的にも証明されているそうです。長生きの秘訣は楽しいウソをいっぱいつくこと。不快にさせるウソは簡単ですが、確かに喜ばせるウソって難しいですね。なるほど。

③健康と食に関することわざ~健康と長生きの知恵

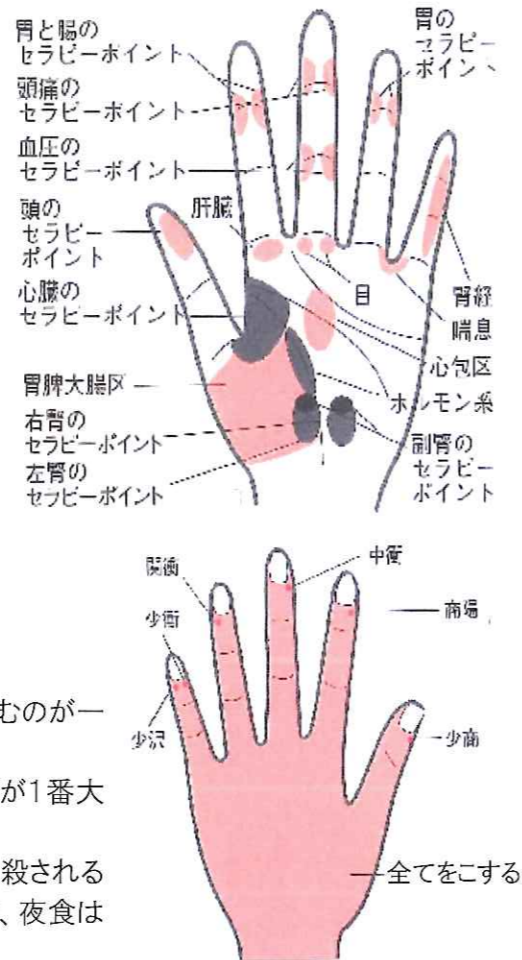
「一に養生、二に薬」~体調の悪い時は薬に頼らずに栄養をとり休むのが一番。まずは食事からの栄養が大切ということ。

「病は口から入る」~病気は食べ物の原因となることが多く食生活が1番大切ということ。確かに、毎日の食事が健康を支えています。

「人は多く刀剣ではなく夜食に殺される」~昔から人は武器によって殺されるのではなく、夜食を食べる食生活で寿命を縮めるということ。やはり、夜食は控えた方が良さそうです。

「大食は病のもと」~食べ過ぎは病気のもとということ。やはり、腹八分目が長生きの秘訣のようです。

☆元気に長生きできるよう、できることから試してみたいでしょうか？



住まいのお悩みご相談ください。お見積りは無料です。

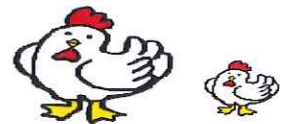
LPガス・灯油・給湯器・風呂釜・浄水器・水・太陽光・太陽熱
 キッチン・トイレ・浴室、水回りの設備・お家のリフォームなど

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、「住みいるニイヤ」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。



めんたまうどん



材料 (1杯分)

- ゆでうどん 1袋
- 卵黄 1個
- 明太子 25~30g
- あさつき 1~2本
- めんつゆ (濃縮) 大さじ1

作り方

- ①明太子の卵がほぐれやすいように、皮に切れ目を入れ、5~6等分に切ります。あさつきを小口切りにします。
- ②鍋にお湯を沸かし、うどんをゆでます。うどんがゆであがったら、湯をきり、器に盛ります。
- ③卵を割り、卵黄と卵白に分け、②のうどんの上に卵黄のみのせませます。
- ④②のうどんの上に、①の明太子とあさつき、めんつゆをかけたら出来上がりです。全体をかき混ぜてお召し上がりください。



体に良いお水で水分補給

ゼンケンの浄水器レンタル

健康のために1日2L以上のお水を飲みましょう！

水分補給の基本はお水を飲むことです。旬の野菜やフルーツにも良質な水分が含まれているため水分補給に一躍買ってくれます。アルコールやカフェインは利尿作用があるため、飲むことで体内の水分が失われるため、水分としてはカウントされません。清涼飲料水やお茶も「水」には含まれないそうです。※麦茶はノンカフェインで良質のミネラルを含む為水分補給に適しています。

朝と夜に飲む水は「宝水(たからみず)」

人間の体は60%以上が水分です。体内の20%の水分を失うと死んでしまうほど水は命の源です。私達は、汗をかかなくても、1日呼吸するだけで500mlの水分を失います。睡眠中もコップ1杯分の汗をかきます。特に就寝中は水分補給ができないため、血液がドロドロになってきます。脳梗塞の4割近くは睡眠中か起床直後に起きると言われているそうです。そのため、就寝前と起床後に飲む水は「宝水」と呼ばれるほど体にとって重要な水だそうです。水道水をそのままではなく、浄水器や浄水器を通した質の良いお水を、1日2Lを目安に飲むと良いそうです。

◎ゼンケンの浄水機能は大変優れています。

水分不足になりがちなこの時期に是非ご検討ください。



ゼンケン レンタル浄水器
 1年契約レンタル月々¥1,296~(税込)

経済産業省から、LPガスをお使いの皆様へお願い

LPガス容器の近くに着火源とならうる電気製品を設置する際は、LPガス容器と着火源とならうる電化製品を2m以上(保安距離の確保)離してください。



特に、この時期はエアコンの交換や新規で設置される方も多いかと思いますが、火気扱い対象となるエアコンの室外機等を設置する場合は、安全の為、保安距離の確保にご協力ください。詳しくは別紙のパンフレットをご覧ください。

保安距離の確保が難しい場合は、不燃性隔壁パネルなどを使い保安距離を確保する事もできますので弊社にご相談下さい。