

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。

このまま夏が来てしまうのではないかと思うほどの夏日もありましたが、今年もだいたい平年通り6月上旬に梅雨入りしました。梅雨入りすると気になるのは梅雨明けです。梅雨明けの予報はまだ出ていませんが平年ですと7月21日頃、ちなみに去年は7月10日と少し早い梅雨明けだったようです。今年は猛暑と言われていますが梅雨が明けるとまた暑い夏がやってきます。今から水分を摂るように心がけておくとよいかもかもしれません。夏に向けて体調を整えていきたいです。

頭痛に効くツボ

お天気のさえない日が続くと、体がだるい、頭が痛いなど体調がすぐれないと感じる方は多いのではないのでしょうか？そのような不快症状を楽にしてくれるツボを紹介します。

①偏頭痛に効く手のひらセル7ヶア

頭の側面がズキズキと痛んだり、頭全体がしめつけられるように痛かったり、慢性的な頭痛に悩む方は頭皮が固まっていることがあるようなので頭皮の反射区を刺激すると良いそうです。また、首や肩の反射区も刺激し血行を良くしておくといそうです。

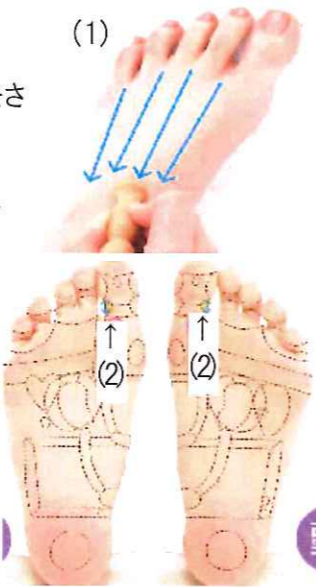
- (1)頭皮：人差し指から小指までの爪にある頭皮の反射区を引っ張るようにしてしごきます。固くなった頭皮がやわらかくなり、頭痛が緩和されるそうです。
- (2)肩：小指のつけ根の外側にある肩の反射区を、下から上に向かってしごきます。
- (3)頸椎：親指の第二関節の外側にある頸椎(首)の反射区をしごきます。頭痛のもとになりやすい首のこりや血行の悪さを改善してくれるそうです。



②頭痛に効く足のマッサージ

②は①とは違う所を(1)(2)の順で刺激し頭痛をやわらげる方法です。胸より上の老廃物の流れをよくする胸部のリンパ腺と脳の調子上げる小脳・脳幹をさすって頭痛をやわらげていきます。

- (1)胸部のリンパ腺をさすります。左足の足の甲、親指と人差し指の間にある「胸部のリンパ腺のツボ」に手の指をあて指の根元から足首まで3回さすります。他の指の間も同様に根元から各3回ずつさすります。
- (2)小脳・脳幹をさすります。左足の親指と人差し指の間に手の指をはさみ、左足の親指の内側にある「小脳・脳幹のツボ」を3回さすります。
- (3)右足も同様に(1)(2)を行ってください。



③定番！おぼあちゃんの知恵袋。頭痛に効く梅干しの貼る薬

梅干しの種をとり、身をほぐしてガーゼか絆創膏に塗って、こめかみに貼るだけ。梅干しが乾いてきたら新しいものに取り換えましょう。

頭痛に効くツボのマッサージ。まずは、1～2週間試してみたいはいかがでしょうか？

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

海の幸たっぷり

海鮮チャブチェ



材料(4人分)

- ※大皿山盛りくらいのボリュームがあるので半量で作っても良いかと思えます。
- 春雨(緑豆) 100g
- ゆでだこ 100g
- むきえび 100g
- 茹ぼたて(小粒) 100g
- 長ねぎ 100g
- 万能ねぎ 100g
- 赤ピーマン 1個
- しめじ 100g
- 調味料(A)
- ・おろしにんにく 1片分
- ・しょうゆ 大さじ4
- ・みりん 大さじ3
- ・酒 大さじ2
- しょうがのせん切り 10g
- 煎りゴマ(白) 大さじ3
- 塩・こしょう 各少々
- ごま油 大さじ2

作り方

- ①春雨はゆでてもどし、水にとって洗い、絞ってざく切りにします。
- ②長ねぎは4～5cm長さのせん切りにし、飾り用に少しとっておきます。万能ねぎは4～5cmの長さに切ります。
- ③赤ピーマンは種とへたを取って細切りにし、しめじは石づきを取り除いて、小房に分けます。
- ④たこは食べやすい大きさに切ります。
- ⑤鍋に調味料(A)を合わせ、たことえび、帆立を加えて火にかけます。ひと煮立ちしたら、魚貝を取り出します。
- ⑥⑤の煮汁にピーマンとしめじを入れて火にかけ、さっと煮て取り出します。
- ⑦中華鍋にごま油と⑤の煮汁を熱し、春雨を炒めます。
- ⑧春雨に火が通り、汁気がなくなったら魚貝と⑥の野菜を入れ、万能ねぎと長ねぎを加え炒め火を止めます。
- ⑨塩、こしょう、しょうがを加えて混ぜ、煎りゴマをふって混ぜます。器に盛って長ねぎ(飾り用)を飾ります。



参考文献：作ってみたい韓国料理の本

チャブチェ(雑菜)は色とりどりの野菜をそれぞれの持ち味を生かした味付けにして和えた韓国料理です。韓国ではお正月などお祝の席にも出されるほど定番の一品です。

リンナイガス衣類乾燥機

梅雨時期に1番ストレスに感じる事。それは洗濯物の生乾きとその臭い！
そのストレス、リンナイのガス衣類乾燥機が解消いたします。

ガスの衣類乾燥機 ココがおすすめ！

- ①ガスのパワフルな温風で5kgの洗濯ものも約45～50分で乾燥できます。
- ②洗濯効率も抜群。洗濯と乾燥同時に行えます。2回目の洗濯が終わる頃には1回目の乾燥が終わるので2回目の洗濯ものもすぐに乾燥機に入れられます。
- ③快適な仕上がり。ガスならではの強い温風が洗濯ものをふんわり柔らかくに仕上げます。
- ④清潔乾燥。パワフル温風でしっかり除菌。赤ちゃんにも、花粉や梅雨時期も安心して使えます。
- ⑤低コストで、お財布にも優しい。



洗濯物が
ふっくらやわらか。
「乾太くん」なら、
仕上がりも快適。

有効期間～2016.7.29まで



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。

エアコンの室外機(火気)とLPガス容器は2m以上離して設置してください

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りうる電気製品を設置する際は、LPガス容器と着火源となりうる電化製品を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。

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。



2m以上離して
設置してくださ



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
よろしくお願ひ致します。