

# 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。

夏の暑さで疲れている体、ゆっくり休息をとることでパワーを回復させたいところですが寝苦しい夜が続いています。このような時は特に体調を崩しやすくなっています。のどが渇いていなくても水分を摂るようにし、就寝時は部屋を涼しくししっかり睡眠できるようにしましょう。健康第一。出かける時などはいつでも水分補給ができるよう飲み物を持って出かけることを忘れずに。

## 内臓力強化のツボ

夏の暑さ。食欲もなくなりつい偏った食生活になってしまいます。それに伴い内臓も大変疲れています。内臓力強化のツボをマッサージしてお腹の中から元気になりましょう！

### 内臓力強化マッサージ

血液を循環させ、食べたものを消化吸収、さらに栄養を吸収した後のカスを体外に排出するなど、内臓は休むことなく働いています。その内臓の働きを強くして健康な体に！

 <b>1 心臓を押す</b> ①の「心臓」ゾーンを指圧棒や親指などでグリグリと強めに3回押す。 ★左足のみ行います。	 <b>2 腎臓を押す</b> ②の「腎臓」ゾーンを指圧棒や親指などで3回押す。 ★左→右足の順に行う。	 <b>3 肝臓を押す</b> ③の「肝臓」ゾーンを体重をのせるように指圧棒や親指で3回押す。 ★右足のみ行います。	 <b>4 大腸(横行結腸,下行結腸,直腸)をさする</b> ④の「大腸」ゾーンをコの字型に圧をかけながら3回さする。 ★左足のみ行います。
--	---	--	---

便秘がち、胃がムカムカする、お酒を飲む機会が多い方、胃腸の調子が悪かったり、内臓を酷使している方はこのマッサージを夜行くと翌朝すっきり便が出たり、二日酔いになりづらくなるそうです。お試し下さい。

家の中でもできる健康づくり

### 「テレビ体操」「みんなの体操」

Eテレ(2ちゃん) 月～日 朝6:25～6:35

ゆっくりとしたテンポで、全身を十分に動かせる体操です。椅子に座ったままでも行えるテレビ体操で全身の筋肉、萎縮しがちな筋肉を伸ばし、血行促進をはかってみてはいかがでしょうか？



## 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

★ホームページもご覧ください★

<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。

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



野菜たっぷり

## 2種類の生春巻き



材料 (6本×2種類)	作り方
ライスペーパー 12枚	①鶏ささみは、茹で食べやすい大きさに手でさきます。
サニーレタス 6枚	②むきえびは、塩でさっと揉んで洗います。(臭みがとれます。)
きゅうり 1/2本	鍋にお湯を沸かし塩を入れ、むきえびを2～3分ほど茹で、サッと流水で流します。
人参 5cm	③トマトは、半分に切りスライスします。アボカドは、種を取り皮をむきスライスします。サニーレタスは適当な大きさに手でちぎります。キュウリとにんじんは細い千切りにします。
①鶏肉(ささみ) 2本	④大きめの鍋(フライパン可)にお湯を沸かします。お風呂の温度(40度)位に温めます。
トマト 1個	⑤④のお湯の中にライスペーパーを1枚ずつ入れ固めにもどし、まな板の上ののせます。
②むきえび 150g	⑥ライスペーパーはくっつきやすいので召し上がる直前に必ず一枚ずつもどして下さい。
アボカド 1個	⑦⑤のライスペーパーの上にレタス・キュウリ・人参・アボカドをのせ、ひと巻きし、むきえびを並べ
(つけダレ)	最後まで巻きます。
ゴマドレッシング	⑧⑥⑦2種類の生春巻きを半分に切りお皿に盛りつけたらできあがりです。、お好みのタレをつけてお召し上がりください。
スイートチリソースなど	
好きなドレッシングで	
お召し上がりください。	

## 第45回相模原納涼花火大会

平成28年8月27日(土) 19:00～20:15

※荒天時、相模川増水時は翌日8月28日(日)に順延、28日も開催できない場合は中止となります。

相模原市中央区水郷田名 相模川高田橋上流

花火大会臨時駐車場2,500台 (協賛金1台1,000円)



### ★市民協賛者席

迫力満点！目の前で花火を鑑賞！場所取り不要。専用トイレ・専用売店も充実。協賛者席は1名2,500円・5名10,000円。お申込締切日は8月26日(金)

### ★メッセージ花火

あなたの熱き思いを大切なあの人へ！  
お母さんへ「これからも元気で長生きしてね。いつもありがとう！」など  
メッセージ花火のお申込締切日は7月29日(金)

※詳しくは「相模原納涼花火大会」公式Webサイトをご覧ください。

花火大会当日は当店にて  
かき氷とわがかし販売しております。  
是非、遊びにいらしてください。







## 夏期休業日のお知らせとマイコンメーターの復帰方法

### 夏期休業日のお知らせ 8月11日(木)～16日(火)

夏期休業日は通常の営業・灯油の配達はお休みさせていただきます。緊急時は、弊社もしくは緊急時対応センター・シナンピまわりサービスセンター(自動転送)にて対応させていただきますのでよろしくお願い申し上げます。

『マイコンメーターの復帰方法』 ガスが急に使えなくなったら…

 <b>1</b> ●器具栓と未使用のガス栓を全て閉めてください。	 <b>2</b> ●左側のボタンを押してください。 ●「ガス止」の文字が消えます。	 <b>3</b> ●液晶の文字とランプが点滅します。 ●1分間お待ち下さい。 ※ランプは、復帰ボタンがあるものもめります。	 <b>4</b> ●液晶の文字とランプが消えます。 ●復帰完了です。 ●ガスは使えます。
--	--	---	--

普段よりガスを使用したり、使用中に大きな地震があった場合は、マイコンメーターの安全機能が働きガスを自動遮断します。その場合は、マイコンメーター復帰手順に沿って操作して下さい。マイコンメーターがガス漏れなどの有無を確認し異常がなければ、「赤く点滅しているランプ」と「ガス止め」の表示が消え通常通りガスが使えるようになります。復帰しない場合はご連絡下さい。点検に伺います。