

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。

この暑さの中、甲子園もリオオリンピックも盛り上がってます。高校野球もオリンピックもなんとも言えない感動を与えてくれます。甲子園は、まさに若さ！青春って感じがいいですね。スポーツに限らず何かに夢中になって努力している姿は本当に素敵だと思います。また、そこまで夢中になれるものに出会えることも本当に貴重なことだと思います。私も、もう少し落ち着いたら何か夢中になれるものを見つけるものではないのかもしれませんが見つけたいと思います。

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

肩こりのツボ

今回は肩こりです。肩がこってきたかな？と感じたらすぐにマッサージやツボ押しをすると楽になると思います。是非お試しください。

1. 肩のリンパをストレッチ

デスクワークなど、同じ姿勢でいると、肩の真上にある筋肉が緊張し、張りを感じるのが肩こりです。このような肩こりには、肩の筋肉の緊張状態をほぐし、リンパの流れをよくする「肩のリンパストレッチ」がオススメです。

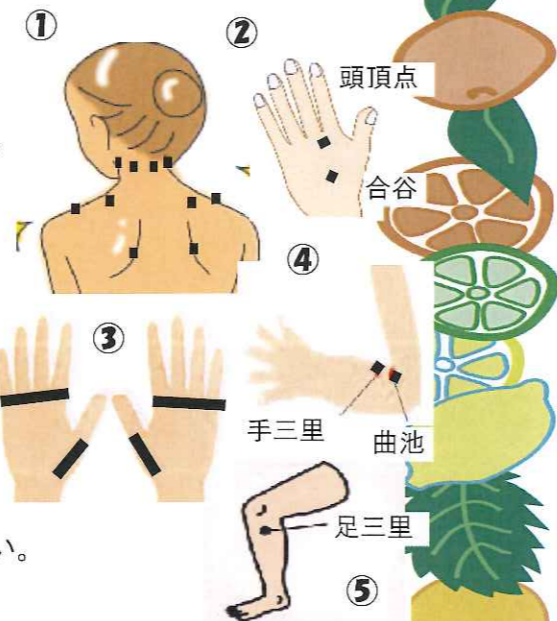
1. 椅子に座り、両肩をぐっと上げ、縮めるような姿勢を5秒位とります。
2. 縮めた肩を、一気にストンと落とします。縮めた肩をゆるめるイメージで。1と2の動作を5セット繰り返します。
3. 腕を曲げて、肩を前後に5回ずつグルグル回します。

2. 肩こりに効くツボ

- ① 疲労で血行が悪くなり筋肉がかたくなってしまったような肩こりには首から肩にあるツボをまんべんなく触り特にこっているところを重点的に押しと良いそうです。ツボを押し順番などはないそうです。また、ツボを押し痛かったり気持ちよかったですりところが自分のツボだそうです。
- ② 針麻酔をするときに使う手の甲にあるツボ合谷は肩こりにも効果があるそうです。頭頂点も全身にかかわるツボで血行がよくなり身体も活発になるので肩こりにも効果があるそうです。
- ③ てのひらの指の根元と親指の下の膨らんだ所をさすると肩こりが楽になるそうです。
- ④ ①の首から肩にあるツボで効果がない場合は、ひじを曲げてしわのできるころの一番外側にある曲池や、しわから手の方に向かって指3本のところにある手三里を強く揉んで下さい。

3. 胃腸が原因の肩こりには足のツボ

- ⑤ 肩こりなのに肩が硬くなっていない場合は、胃腸の不調が原因かもしれません。そんな時はひざの近くにある骨のふくらみから指2~3本分外側にあるツボ足三里を刺激するとよいそうです。



住まいのお悩みご相談ください。

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

★ホームページもご覧ください★
<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
よろしく願い致します。

Niyya 株式会社 ニイヤ TEL 042-762-0320



キャベツたっぷりヘルシー

メンチカツ



材料 (8個分)	
合いびき肉	300g
卵	1個
塩	小さじ2/3
こしょう	少々
キャベツ	300g
玉ねぎ	1/2個
生パン粉 (衣)	1カップ
小麦粉	適量
溶き卵	1個
生パン粉	1カップ強
揚げ油	

作り方

- ①キャベツと玉ねぎをみじん切りにします。
- ②ボウルに、合いびき肉、卵、塩、こしょうを入れて手でよく練り混ぜ、①のキャベツ、玉ねぎ、パン粉を加え、さらに混ぜます。
- ③②のたねを、8等分に分け、小判型または丸型に形を整えます。形を整えたら、小麦粉をふるい、溶き卵にくぐらせ、パン粉をつけます。
- ④パン粉をつけ終わったら、揚げ油を160度に熱し約5分カリッとこんがり色づくまで揚げます。
- ⑤器に、キャベツの千切りやトマトなどを添え、メンチカツを盛りつけたら出来上がりです。

④キャベツを混ぜてから揚げるまでは一気に調理してください。途中で放置すると、キャベツから水が出てカラッと仕上がらなくなる場合があります。また、メンチカツは低温でじっくりと揚げて下さい。

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)
※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・わたがし・やきといを販売しております。
是非、遊びに来てください。

横浜防災フェア2016



第40回ラジオ日本防災キャンペーン

「横浜防災フェア2016」

-学ぼう やってみよう 自助・共助-

平成28年8月27・28日(土・日)10:30~

会場:横浜赤レンガ倉庫イベント広場にて

★災害時に役立つイベントが勢ぞろい！★

- ① 消防船・消防艇による放水訓練
- ② ヘリコプターによる水難救助訓練
- ③ 地震体験
- ④ 災害対応型巡視船いず
- ⑤ はしご車デモンストレーション
- ⑥ 消防音楽隊演奏ドリル演技

応急手当の実演、防災指導車の体験、サバイバルカードの配布、非常食、防災グッズ体験コーナー、ラジオ工作教室(人数制限有)などの体験もできます。

毎年9月1日は防災の日です。

年に一度の防災の日に、ご家族の皆様やご近所の方と災害が発生した時の行動を話し合ってみましょう。

- ◎災害に備えて
- 家族との連絡方法や役割分担を決めておきましょう。
- 避難経路や危険箇所を調べておきましょう。
- 非常持出品のチェックをしましょう。
- 家具等屋内の重量物の転落防止措置をとりましょう。
- ◎災害が発生したら
- 家族や周りの人の安全を確認しましょう。
- あなたの身の安全を確保しましょう。
- 正確な情報を確認してから行動しましょう。
- むやみに移動を開始せず、安全な場所で待機しましょう。

