まいのかわら

令和3年 春号

<発行> (株)渋谷建設 北斗市昭和1丁目4番2号 TEL.0138-73-2615

FAX.0138-73-2615

答えは裏面をみてね!

刺激してさまざまな不調を防止しましょうで 血流やリンパが滞りがちな部分をマッサージなどでほぐしたり、

間違いさがしゲー

ラストで違うところが 5 箇所あります さぁ!チャレンジしてみてね!

りを良くする」です。 お届けいたします。今回のテーマは「巡 にするためのちょっと役立つ情報を みなさまに暮らしと住まいを快適

全身をケアしましょう リンパマッサージで

は、常温の水を飲むことで巡りを良 できます。また、マッサージの前後に こで、リンパマッサージをしてみませ えなどの不調が気になりますね。 パの滞りによる体の重さやだるさ、 勢や運動不足による血行不良やリン くしてくれますよ。 イルを使うと滑りが良く、スムーズに んか? マッサージ用のクリームやオ おウチ時間が増えるなか、同じ姿

耳の下に向かってゆっくり滑らせた あご下もリンパが集中するので、二重 くぼみに手を当てて、左右に優しく あごや顔のたるみの解消につながる さすります。 鎖骨は多くのリンパが集まる場所。 親指以外の指で首の下までなでる 両方の親指をあごの下に当て、 。5~10回がおすすめ。

> 手を逃がすようにしましょう。 ように鎖骨まで持って行き、肩の方へ



首〜鎖骨をなでるときは、反対の手だとや りやすいですよ

改善につながります。 つまみ、上下に動かすと、顔のむくみ また、 耳を人差し指と中指で軽く

は、 すって流します。痛みを感じるとき 手で掴むようにしてゆっくりもみほ 脇に親指を当てながら腕の付け根を 脇の下もリンパが集中しています。 さらに優しく行うか、わき全体を 脇の外側から胸のあたりまでさ

> 親指以外の指でゆっくりさするだけ でも良いですよ。

> > 頭の体操



わきまわりのリンパマッサージは、腕のだる さや肩こりの解消に─役買ってくれます♪

手軽にマッサージ♪ アイテムを使って

分に乗って転がして使います。 が? 大きなローラーに突起がついた 今話題のストレッチローラーはいか がら血行促進などを目指したい人は、 もので、足を乗せたり、ほぐしたい部 体をほぐしたり、適度に刺激しな

に当て、上下にさすりましょう。

ケアして足のむくみや冷えを撃退し たいですね。両手を鼠径部のくぼ

鼠径部もリンパが滞りやすいので、

せ、 て、両手は床について支えて腰を浮か ラーに乗せ、もう片方の足は膝を立 たとえば、片方のふくらはぎをロー 体を前後に動かすようにします。

ボールでマッサージしましょう。

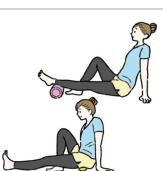
ます。前後左右に体を揺らしてお尻を 膝を立てて手のひらを床につけて支え ばしてかかとをつき、もう片方の脚は

次に、くるぶしまわりを両手で掴む まず、足裏や足全体を軽く揉みます。 は?ぜひ、すっきりさせましょう。

脚は特に滞りを実感する場所で

ようにし、丁寧にほぐします。そして、

足首から膝の裏まで、脚全体を手で ます。 脚は、 片足各5回程度がおすす 手で引き上げるようにマッサージし 裏を指で軽く抑えてほぐすようにし 包み込むように引き上げます。膝の たら、脚の付け根まで太もも全体を



ストレッチロ サージ♪ (上) ストレッテローラー でふくらはきをマッ サージ♪(上) 痛気持ち良いポイントを探しながらマッ サージしてみましょう(下)

置き、テニスボールがある方の脚を伸 は効果的。テニスボールをお尻の下に 脇の下に置き、体を前後すれば、 上まで伸ばし、ストレッチローラーを わりをほぐせます。 お尻をほぐすのも、脚の血行促進に また、横向きで床に寝て、手を頭の

イマドキTopics

今話題のHOTなニュースをご紹介します!

火球とは?

ニュースなどで、空か ら光の玉のようなものが 落ちてきた! という話 題を見聞きしたことはあ りませんか? このほと んどは火球だそうです。 火球とは、流れ星よりも



マイナス3~4等程度より明るい流れ星で、隕石が 落ちた時もそのように表現されます。ちなみに流れ 星は、流星物質と呼ばれるものが、地球の大気圏に 衝突し、突入して発光するもので、大きさは、数セ ンチから数十センチ程度と言われています。火球が 見られる頻度は、平均、1カ月に数個程度と言われ ていますが、もっとたくさん見られるという見解も あります。火球は、温度によって色が違うそうで、 火球の温度が低いと赤く、温度が高くなるにつれて、 オレンジ、黄色、白、青白と変化するそうです。宇 宙から来たと思うとロマンを感じます。たまには夜 空を見上げてみるのも良いですね。

注目のスイーツ&ドリンク

いつの時代も、流行りのスイーツやドリンクは、 心をワクワクさせてくれますね。ここのところは、 台湾系スイーツが人気のようです。ふわっふわでや わらかい台湾カステラや、甘酸っぱいパイナップル ケーキ、りんごのペーストがずっしり入ったりんご ケーキ……。そんななか、最近特に注目を集めてい るのは、さくさく生地の焼きたてのメロンパンに厚 切りバターを挟んだ台湾メロンパン。発祥は香港だ そうですが、台湾メロンパンという名前で人気。バ ターの塩気とコクが、メロンパンと相性抜群! さら に、生クリームをプラスするなど、進化も見られま す。また、ピスタチオを使ったお菓子は昨年から人 気継続中。アイスクリームやビスケットなどの市販 のお菓子も豊富で、ピスタチオのペーストやクリー ムを使ったケーキなど、バリエーションも多彩です。 ドリンクで言うと、注目のプラントベース(植物性 食品)のオーツミルクやアーモンドミルクを使った ドリンクが話題。ぜひチェックしてみてくださいね!

フィーカってご存知?

フィーカとは、ス ウェーデン流のコー ヒータイムのこと。家 事や仕事の合間に コーヒーを楽しむので すが、そこに家族や仕 事仲間がいれば、会



話を楽しみながらのちょっとした休憩時間とも言え ます。仕事や家事をノンストップでがんばるのも良 いですが、ちょっとの時間を「わざわざつくって」 ゆったりした時間を過ごすのがスウェーデン流。こ れがリフレッシュになると話題に。ちなみにフィー 力に欠かせないものが「甘いもの」だそうです。 ス ウェーデンの定番は、コーヒーとシナモンロールだ そうですが、お気に入りのお菓子や紅茶、ジュース でももちろん OK! 好きなように楽しむことが大 切です。リモートワークも定着しそうな今だからこ そ、ぜひフィーカな時間をつくって、リフレッシュ &リラックスしてみてはいかがでしょう?



こんにちは/

お施主様の笑顔が 私どもの一番の喜びです。

代表取締役 渋谷 俊行

あなたの街の(株)渋谷建設です。

いつもお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。今回お届けしました住まいのかわら版はいかがでしたでしょうか。 日頃からお世話になっておりますお客様へ

お住まいと生活に役立つ情報を提供することができましたらと思い本紙をお届けいたしました。 お住まいのこと、リフォームに関してのご相談など

お役に立てることがございましたら、お気軽にご相談ください。

便利・安全・安心!最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

#おうち時間を幸せに

NEW 2021年4月モデルチェンジ!

夏を涼しく、もっとワクワクする窓辺に。

外付日よけ スタイルシェード

3色の新生地デザイン (施工イメ



インディゴデニム



カームイエロ-



フォレストグリーン

実は、日差しの対策は

部屋の外側でのカット"が一番効果的

カーテンだと スタイルシェードの場合**1 太陽の熱 太陽の熱 45% 83% カット カット

紫外線も 最大99% カット!

TOSTEM

太陽の熱を窓の外側でカットして、室内の温度を心地よくキープ。冷房費をグッと軽 減でき、室内熱中症対策にも効果的です。

-般複層ガラスの窓にスタイルシェードを使用した場合の性能です。関連JISなどに基づき計測および算出した値であり、保証値で

使うときも、使わない時も

窓の上のボックス からサッと引き下 げるだけで、しっ かり日差しをカッ ト。使わないとき

はすっきり収納で きます。よしずや すだれと違って、季節ごとに設置したり 外したりする手間もありません。

1窓あたり 約30分*のスピード施工

窓枠や壁面に、専用金具でボックスやフ ックを取り付けるだけの簡単施工。1窓 あたり約30分※のスピード施工で、あっ という間に取付けが完了します。

※現場の状況により施工に必要な時間 は異なりますので目安とお考えくださ



写真・記事:株式会社 LIXII

間違いさがし答え:①背景右の雲の形 ②父親の持つ水筒の湯気 ③中央のおにぎりの海苔 ④女の子の水筒のひも ⑤かごの中にリンゴ

ご相談・お問い合わせはこちらまで

株式会社渋谷建設

賣049-0142 北斗市昭和1丁目4番2号 TEL 0138-73-2614 FAX0138-73-2615

https://hokuto-shibuya.jp/