

住まいの役立つ情報 春先の不調にお試しください!「簡単ハンドマッサージ」

春先は気象状況や生活環境が目まぐるしく変化する時期。いつも以上に疲労 を感じる、あくびが頻繁に出る、目覚めが悪い、イライラして落ち着かない。 理由もなく体がだるい…それらの症状の原因は気温差ストレスによる自律 神経の乱れかもしれません。今回はそんなお悩みをちょっとした時間で解消 できるハンドマッサージを紹介したいと思います。

5回ずつ行いましょう。



●労宮(ろうきゅう)…精神的な疲れ、脳の活性化

・ 手を握った時に手のひらで中指が当たるところが労宮です。 心の疲れに効くツボと呼ばれ、気持ちを落ち着かせる効果が 期待できます。深呼吸しながら反対の手の親指の腹で5秒 間ほど、強めに押さえてから、ゆっくり離すという動作を両手

内関(ないかん)…快眠し翌朝スッキリ目覚めたい時に

手首の曲がりジワに薬指をおき指幅3本そろえて人差し指が あたっているところ、腕の幅の真ん中が内閣。 内関はリラックス効果が期待でき、入眠しやすくなる効果が 期待できるので寝る30分前を目安に、3秒押して3秒かけて 離すという動作を両手5回を目安に行いましょう。



●指間穴(しかんけつ)…自律神経のバランスを整える 手の甲側、人差し指から小指までの指の股(水かき)にある ツボです。指間穴は脳の疲れや身体の疲れを和らげ、自律神 経を整える効果があるので心身のリラックスに有効です。 押し方は反対の手の親指と人差し指で指聞穴を挟み、押し 揉むようにマッサージをしましょう。少し強めに刺激をし、指 で挟んだ状態で指先に向かって引っ張り、離すとさらに刺激 を与えることができます。 左右交互にマッサージし、指先が

温かく感じるまで続けることで、自律神経が整っていき、イライラ の解消にもつながります。



対域的からのお知らせ



ſルス感染予防・拡大防止の観点により、上田店・長野長池店ともに

希望の際には、お電話にて事前予約をお願いいたします お客様には大変ご不便をお掛けいたしますが、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます

·分へ·(切り取ってポストへ投函くだざい)

郵便はがき 料金受取人払郵便

3 8 6 8 7 9 0

49 差出有効期間 2022年3月24日まで

> 上田市中之条1268-51 株式会社マキノ本社 Sunらいふ企画室 行

- իրիկիկիկիկիլիի թարգերերերերերերերերերերերերեր









彩り用のサラダ野菜

鶏肉(むね) **★**59 ★塩こしょう ★マヨネーズ ★オレガノ ★片栗粉 揚げ油

をベースト状にしてもOK!) 1個 少々 小さじ2 液量 小さじ1 液量 ケチャップ・マスタード 適量

ベースト状にすることで冷めても美味しいナゲット

状になるまで包丁で叩く。

鶏肉を1cm角に切り、なめらかなベースト

(ミキサーをお持ちの方は、ミキサーで鶏肉

ボウルに1の鶏肉と 2 ★印の材料を入れて 混ぜ合わせる。

ワンポイント マヨネーズを入れることで ジューシーになります。

揚げ物用の鍋に油を入れて

160℃に執したら スプーン ですくって成型した鶏肉 ストを落とし入れる。



3 保ったまま火を通 し、きつね色になっ たらキッチンペーパーを敷いた バットに上げ油を切る。 お皿に付け合わせの野菜と

ナゲットを盛り付けて完成 お好みでケチャップやマス タードをつけて召し上がれ 簡単アレンジ!

基本をマスターしたら、鶏肉ベーストにカレー粉や

七味、黒胡椒やガーリックなどを入れたオリジナル ナゲットに挑戦してみると面白いかも♪

=: 」これは誰もが望むこ「高齢になっても健康で



ーお願い。 ・潜者からも寄せいただきましたご意見ご感想は「Sunらいふ」へ掲載させていただく場合がございます。 ・個人情報の取り思いについて。 ・ご任所、お名前、お賞監督号を記載の上お送りください、お客せ頂いた個人情報は厳重に管理し、 並社のご案内や表慮の発送以外の目的では利用いたません。





ヨナラできょ ぁ サーチー のも ヨナラ あるよね



た

機器の故障や不調など「もしもの時」に備える保証サービス取扱開始!

住宅設備機器を対象とした

商品のご購入時に保証料をお支払いいただくことで、メーカー保証 (通常1年)終了後も無償で修理を 受けられるサービスです。工事後も安心してお過ごしいただけるよう、これから機器の交換やリフォームを ご検討されている方は、この機会にぜひ「暮らしの延長保証サービス」をご利用ください!!

お引き渡しから2ヶ月以内なら 後からでも加入が可能です!

保証期間中は修理にかかる 急な出費を削減

何度でもご利用可能!

24時間・365日 いつでも修理受付可能!

機器ごとの保証内容・保証料など お気軽にお問い合わせください!

知ってビックリ!!

日常会話の中にも、意外と方言が 使われているんですね。 信州弁を調べてみました!!



まちがい探しクイズ 2月号の答え・当選者発表



2月号プレゼント

セーターの襟 豆の数

道送者は上田市 春待つ娘様 長野市 T.I様 坂城町 Y.I様 上田市 カズ様 上田市 S.t様

おめでとうございます お届けをおたのしみに

まちがい探しクイズ 🗛 と 🖪 の絵をよく見て、5ヶ所の間違いを探してね!!





正解者の中から毎月抽選で5名様に、素敵なプレゼントが当たるラッキークイズ」 間違っているマスの数字を「付属ハガキ」に記入して、郵送かFAXにてご応募を!!





社長コラム 「みんなのうた」への反響多数! 皆に要され長く続く番組への 思い出もまたそれぞれに…

社長コラムにみんなのうたのことが 書かれていたので、私は何のうたが 好きだったかと思い巡らせてみましたが あまりこれといった曲が思い浮かばなかったです。 世代別ペスト5」なんていうのを 番組でやってくれたらいいな! 上田市 ToyoToyo様より

私のみんなのうたの思い出は、1955年作詞 サトウハチローの「ちいさい秋みつけた」です。 小六の頃、夕方コタツにあたりながらNHK テレビからこの歌が流れると、画面に出る秋の 切り絵のアニメが歌詞と一体になって、入院 で母親がいない寂しくやるせなかった気持ち が蘇ります。 上田市 剣キチ様より

> 名曲が名かった みんなのうた。 「山口さんちのツトム君」 Pともの時に聴いた曲 みんなのうたで 流行してましたね! 親になり子どもと -緒に聴いた曲。 懐かしいです。 思い出深いです。 私は中学生だったかな?

上田市 日和見ひまわり様より

皆さまからのご意見・ご感想に感謝! SUNらいふの感想

直班取締役 空下兵2

いつもSUNらいふを楽しみに拝読 しています。身近な情報や料理などなど たまに切り取って冷蔵庫に貼っておいたりして います。これからも期待しています。 上田市 H.S様より

毎月たくさんの

感想のお便りをくださり

毎回楽しみにしています。 時間旅行の「チョロQ」はとても懐か しく、息子たちもよく遊んでいたのを

> 南信の方言の一部です。 長野市 そらまめ様より

ありがとうございます! 信例弁大切にしたいです。 回り(周り)→ぐるわ、丁寧→まてい 私の生まれた

ながらSUNらいふを 作って参りますので 来月号もお楽しみに

皆様と一緒に、楽しみ

皆様に信州のおすすめスポットを



~散り終わりまで

/長野県伊那市高遠町西高遠810-1 会場 一般社団法人伊那市観光協会 0265-96-8100

桜の日本三大名所として名高い高遠城址公園は、明治の初めに荒れ 果てた高遠城址を何とかしようと、旧藩士たちが桜を植えたのが始 まりです。現在は約1,500本のタカトオコヒガンザクラが植えられて おり「天下第一の桜」と称され、その樹林は長野県の天然記念物に なっているほか「日本さくら名所100選」にも選定されています。 開花情報などは公式ホームページにてご確認ください。 入園料●大人(高校生以上)…500円 ●子ども(小・中学生)…250円

公式ホームページ https://takato-inacity.jp/2022/

※新型コロナウイルス感染症の状況等により イベント中止または開催内容が変更になる場合があります。



な、懐かしい~!!マキノ時

昔懐かしい遊び「缶下駄」。 空き缶に紐を通して下駄にした遊びで「缶馬」、 「紐缶」「缶ぽっくり」など地域によって様々な

呼び名があります。缶の上に足を乗せ、ヒモが たるまないよう引っ張りながら交互に足を出して 歩くことで、足の指のトレーニングや、バランス感覚を養うことができます。

お送りください。

材料も揃えやすく、すぐに作れるので子ども達に人気の遊びでした。

懐かしいあの品、あの風景 Sunらいふ企画室まで

LINE 7#JID @933tzfet

(切り取っでボストへ投函ぐださい) 🔀



3月号マキノのまちがい探しクイズの答え

※イラストのマスの数字を5つ記入してください

で意見・ご感想・マキノスタッフへメッセージ 住まいに関するご相談ごとなど、ご自由にどうぞ

ご住所

フリガナ 氏 名

ペンネーム 男·女

お電話番号

ご記入ありがとうございました!