住まいの役立つ情報
季節の変わり目 体調管理のツボ
夏の疲れが出るこの時期は，胃腸の機能低下•睡眠不足•自律神経の乱れなどが原因で体調不良に繋がることが多くなってきます。身体がだるかつたり， どこでも手軽にできる「体椆管理に効くツボ押しりをで紹介いたします。

覚め，眠れない時に刺激すると体をリラックスさせせて仭蚛に導く効果があるといわれています。
－万能のツボ「合谷（ごうこく）」
親指と人差し指が付け根で交差する付近にある「合䜪」。
 などたくさんの効果があるといわれています。手の甲を包むようにして，中指と薬指でグッと押します。

自律神経と胃の不快感に効果のある「内関（ないかん）手筫を四けるとできる一番太い横ジワから あるスジの間です。。乗ゆ物酖い1，天気痛•不眠•食欲不振・ストレス に対の手で手首を包すように持ち， ゆつくゆとスジの間に押し込む感じで刺激を与えてください。
－ツボ押しのコツ！
ツボ押しをするときは，血行が良くなっている食後や入浴後を避け，深垀吸や港想などをしてリラックスした感じる程度の強さで3～5秒かけて徐々に強く押し， 3～5秒かけてカを抜く動作を数回綡り返すとよいで しょう。もしも改善が見られない場合は必す黇門の お医者様に診断してもらってくださいね。

## 



皆様に安心してショールームにぶ来館いただくために上田店•長野長池店ともに




郵便はがき
（3） $86 \boxed{6} \sqrt{7} 632$


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


[^0]









まちがして探しクイズ AとBの絵をよく見て，5ヶ所の問違いを探してね！！


正解者の中から抽選て5名様に，素敬なブレゼントが当たるラッキークイズ｣


## 




高社山山䔵に広がる木島平やまびこの丘公園には英国風ガーデンが あり，例年9月上旬から10月下旬まで，可憐に咲き競う色とりどりの ダリアを楽しむことができます。
約1万m゚の広大なダリア園に咲き誇るダリアはなんと約260種2万本。 ダリア園内は花壇の間を縫うように散策路が広がり，トラクターでの周遊体験も可能。遊具や芝生広場などもあります。
美しい自然に囲まれ，秋の休日を一日中楽しむことができます。
入園料…大人500円，小人200円，幼児無料，ペット300円＊＊全て絮込公式ホームページ https：／／kijimadairakanko．com／yamabiko／ ※湜維した場所では晐工チケットやマスクの着用など，感染拡大防止を心がけましよう。

まちがいで，正解者の虫から

 ร゚ラリウ SLeSRD

[^1]な，模かしい～！マ いわゆる黒霜話を使つていた1970年代。今のような通話
装稙がこちら。受話哭をのせるるとオルコールルが流れる仕組みになっていて，ペン立てやメモが付いた実用的る
会話が丸聞こえになってしまうことも。
懐かしいあの品，あの風景



（00）的

## 『SUNらいふ』は

皆様に支えられています 9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・で感想・マキノスタッフヘメッセージ
住まいに関するご相談でとなど，ご自由にどうぞ


[^0]:    SUNらいふぶは誩て すだに保存して下さいね！！集めるときつといいことがありますよ！

[^1]:    

