

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。身体がだるかったり、 食欲不振や不眠などの症状があったら、少しでも改善できるよう、いつでも どこでも手軽にできる「体調管理に効くツボ押し」をご紹介いたします。

●眠気防止や安眠に効く「中衝(ちゅうしょう)」

中指の爪の付け根から2mmぐらい下の少し親指側に ある「中衝」。異常な眠気に襲われた時に刺激すると目が 覚め、眠れない時に刺激すると体をリラックスさせて 快眠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「合谷」。 血液の循環を改善し、頭痛や歯痛、胃腸の不調、肩こり 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)」

手首を曲げるとできる一番太い横ジワから 指3本分のところにあるのが「内関」。縦に2本 あるスジの間です。

乗り物酔い・天気痛・不眠・食欲不振・ストレス に悩んでいる方におすすめのツボです。 反対の手で手首を包むように持ち、親指を ゆっくり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、深呼吸や瞑想などをしてリラックスした 状態で行なうのが効果的です。「イタ気持ちいい」と 感じる程度の強さで3~5秒かけて徐々に強く押し、 3~5秒かけて力を抜く動作を数回繰り返すとよいで しょう。もしも改善が見られない場合は必ず専門の お医者様に診断してもらってくださいね。





商談席にはアクリル板を設けて 飛沫感染を予防しております。







·分 (切り取ってポストへ投函ください)

郵便はがき

3 8 6 8 7 6 2



差出有効期間 2024年3月31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

իրիկիկիկիկուկիերերերերերերերերերերերերերերեր









ピーナッツは軽く砕いておく ボウルに★印の材料をすべて入れて、 よく混ぜ合わせておく。 出来上がった肉味噌をボウルなどに移す。

中火で熱したフライバンにサラダ油をひき、豚ひき肉 を炒める。肉に火が通ったら★印の材料とビーナッツ を加え、照りが出るまで煮詰めたら火から下ろし

2 「ナスの準備」 ナスはヘタがついたまま縦半分に切る。 ----軽く汚れを拭き取ったフライバンにサラダ油をひ き、再び中火で熱してナスを焼く。 (最初は皮を下にして焼く。焼き目がついたら裏返し もう片面も中火で3~4分程焼く)

焼きあがったナスは切り口を上にして、アルミホイ ルを動いた魚焼きグリルに並べる。





肉味噌とチーズを乗せ終えたら、魚焼きグリルの 火加減を中火に設定し、様子をみながら加熱。











ー お願い。 ●複雑からお客せいただきましたご意見で感想は「Sunらいふ」へ掲載させていただく場合がございます。 ■ 3.情報の取り扱いについて ○ 企任が、お名前、お客談書等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、 当社なご案内が最高の発送以外の目的では利用いたしません。





秋の台風は夏の台風よりも「速くて強い」のが特徴です。 この後もしばらく台風シーズンは続くので油断はできません。台風による「もしもの被害」に 遭われたら、すぐにマキノまでご連絡ください。迅速対応致します!!



●屋根瓦のズレや剥がれ ●雨桶の破損 ●波板の剥がれ

●飛来物によるガラス割れ ●ベランダ床の破損 カーポート、物置の転倒 ●倒木の撤去・処分 ●アンテナの修理



修理・修繕、点検のご依頼はマキノまで!!



まちがい探しクイズ 8月号のき



青木村 カリスマ様 上田市 M.G様 青木村 S.S様



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ト 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!!





社長コラムの 「夏バテ対策」の中の3つめ 美味しいものを食べるの効果が 番期待できる」には 私も大賛成です。 暑い夏を 乗り越えましょう。 上田市 クーニー様より

上田市 toyotoyo様より

本当に今年の

まだまだ暑い日が続きますね 皆様もお体に気をつけて お仕事がんばってください 毎回SUNらいふのまちがい探しクイズ 楽しみにしています!

> 毎回SUNらいふを 読み、どのコーナーも楽しく 「なるほど!なるほど♡」です。 つもありがとうございます。 上田市 ちーちゃん様より

青木村 カリスマ様より

SUNらいふ毎回楽しみにしています。 まちがい探しクイズは 家族でトライするのですが 今回のはなかなか見つからず みんなで何度も見かえしました(笑) 上田市 ネコ様より

いつもたくさんの メッセージをくださり ありがとうございます! 今日のSUNSいふは いかがでしたか? 皆様のご感想・ご意見を

お待ちしております♪

信州の今が見どころ発掘に -ナーでは私、石川ひろ子 皆様に信州のおすすめスポットを



木島平やまびこの丘公園 「ダリア園」

花の見頃 10月下旬まで

下高井郡木島平村大字上木島3278-80 木島平やまびこの丘公園 お問い合わせ 0269-82-4664(木島平観光株式会社)

高社山山麓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㎡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 ※全て税込

公式ホームページ https://kiiimadairakanko.com/vamabiko/

※混雑した場所では咳エ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ょう。



な、機かしい~!!マキノ時間旅行

いわゆる黒電話を使っていた1970年代。今のような通話 の保留機能はなく、電話を取り次ぐときは送話口を手で 塞いで手渡していましたが、保留音を流すために開発された 装置がこちら。受話器をのせるとオルゴールが流れる 仕組みになっていて、ペン立てやメモが付いた実用的な タイプもありました。電話と連動しているわけではないので、電話近くでの 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

写真とコメントを Sunらいふ企画室まで お送りください。



(切り取っでポストへ投函ぐださい)



Her) IIC 90 9	OC TO DO	CC-SC-CC-B-B-CC-7	•
	₹	-		
ご住所				

ペンネーム 男·女

お電話番号

フリガナ

氏 名

ご記入ありがとうございました