



巡りを良くして健やかに過ごしましょう 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、 刺激してさまざまな不調を防止しましょう♪

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

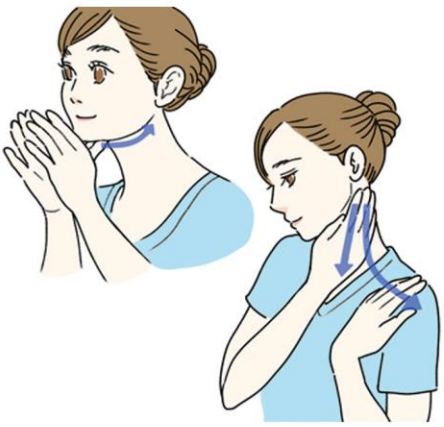
リンパマッサージで 全身をケアしましょう

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

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



ように鎖骨まで持って行き、肩の方へ手を逃がすようにしましょう。



首〜鎖骨をなでるときは、反対の手だとやりやすいですよ

また、耳を人差し指と中指で軽くつまみ、上下に動かすと、顔のむくみ改善につながります。脇の下もリンパが集中しています。脇に親指を当てながら腕の付け根を手で掴むようにしてゆっくりもみほぐし、脇の外側から胸のあたりまでさすって流します。痛みを感じるときは、さらに優しく行うか、わき全体を

親指以外の指でゆっくりさするだけでも良いですよ。



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♪

鼠径部もリンパが滞りやすいので、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みに当て、上下にさすりましょう。脚は特に滞りを実感する場所では？ ぜひ、すっきりさせましょう。まず、足裏や足全体を軽く揉みます。次に、くるぶしまわりを両手で掴むようにし、丁寧にほぐします。そして、

頭の体操

間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみてね！



答えは裏面をみてね！

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

アイテムを使って 手軽にマッサージ♪

体をほぐしたり、適度に刺激しながら血行促進などを目指したい人は、今話題のストレッチローラーはいかが？ 大きなローラーに突起がついたもので、足を乗せたり、ほぐしたい部分に乗って転がして使います。たとえば、片方のふくらはぎをローラーに乗せ、もう片方の足は膝を立て、両手は床について支えて腰を浮かせ、体を前後に動かすようにします。



ストレッチローラーでふくらはぎをマッサージ♪(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)

また、横向きで床に寝て、手を頭の上まで伸ばし、ストレッチローラーを脇の下に置き、体を前後すれば、脇まわりをほぐせます。

お尻をほぐすのも、脚の血行促進には効果的。テニスボールをお尻の下に置き、テニスボールがある方の脚を伸ばしてかかとをつき、もう片方の脚は膝を立てて手のひらを床につけて支えます。前後左右に体を揺らしてお尻をボールでマッサージしましょう。

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

01 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されています。火球が見られる頻度は、平均、1カ月に数個程度とされていますが、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。



02 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！

03 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、ちょっとした時間を「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。ちなみにフィーカ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＆リラックスしてみたいはいかがでしょうか？



Let's DIY！ 第11回 木工工作の体験会を開催します！！

10名限定 無料

木造住宅部材を使用しています

日時 4月24日(土) 9:00～12:00

場所 竹内木材工業(株) リフォーム館

数量限定に付き、TELにてご予約ください。



同時開催 ペーパークラフト教室【初級講座】 開講します！！

3名限定 ¥500

お気軽 手ぶらで 大丈夫！

日時 4月24日(土) 9:00～12:00

場所 竹内木材工業(株) リフォーム館内ダイニングにて

人数限定に付き、TELにてご予約ください。



講師 紹介



ペーパークラフト作家
松田 典子
保育士

長年の保育園勤務と副園長の責を担った経験を基に
幼児向けYouTubeチャンネル
《こびっと わんだーらんど》
を開設し創作活動中です

ペーパークラフトを
ペーパーシアターへ

笑顔溢れるひと時を
“手作り”で
お届けします



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（施工イメージ）



インディゴデニム



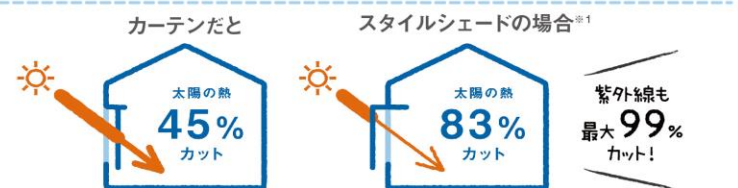
カムイエロー



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

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。

※1 一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、保証値ではありません。

使うときも、使わない時も
スマート！

窓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い。



写真・記事：株式会社 LIXIL

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

安全で心地よい住まいづくり

竹内木材工業株式会社



リフォーム館 タケウチ

04-2953-4307

〒350-1335 狭山市柏原25番地



住まいのお悩み いつでもお気軽にご相談ください。

リフォーム館
タケウチ

