

アルカディアニュース

Vol.65
2014.3月号

＜発行＞
アルカディアホーム（株）東日本都市開発
埼玉県志木市柏町4丁目5番1号
Tel：048-486-6522
Fax：048-486-6521

胃のケアをして毎日健康に過ごしましょう！

私たちの元気を支える胃。だからこそ大切にしてお届けいたします。今回のテーマは「胃のケア」です。

みなさま、元気でお過ごしでしょうか？

みなさんに暮らしと住まいを快適にするためのちょっとした役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「胃のケア」です。



少なく、消化のいいものを食べて、胃を休ませてあげましょう。

からだの健康に重要なカギを握る胃腸。なかでも胃は、食べ物を蓄え、栄養の消化・吸収してくれる大切な臓器です。そのケアを怠ると、栄養の消化・吸収が十分にならず、肌荒れ、免疫力低下にもつながります。そこで、胃を健康に保つためのポイントをご紹介します。

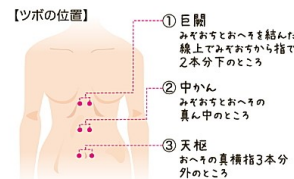
胃の働きを助ける別のアプローチとしてマッサージがあります。足を曲げて横になるか、椅子に座った状態で、肋骨の下に指4本を軽く当てて、押しながら円を描くように軽くもみます。もむ際にはゆっくりと息を吐きましょ。また、ツボ押しもおすすめです。お腹周辺のツボだと次のようなところがあります。

やっぱり良好の要は食事です！

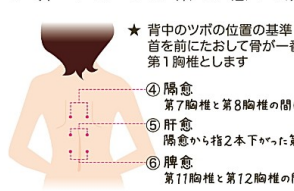
食べ物を蓄え、消化してくれるのだから、なんといっても食事は大切ですね。肉や魚に野菜など、バランスのとれた食事を心がけるのはもちろんですが「ちょっと不調かな」と感じたり、「前日、飲み過ぎた！食べ過ぎた！」というときは刺激が

マッサージやツボ押しで胃の機能をケア

胃の働きを助ける別のアプローチとしてマッサージがあります。足を曲げて横になるか、椅子に座った状態で、肋骨の下に指4本を軽く当てて、押しながら円を描くように軽くもみます。もむ際にはゆっくりと息を吐きましょ。また、ツボ押しもおすすめです。お腹周辺のツボだと次のようなところがあります。



胃の働きを助ける別のアプローチとしてマッサージがあります。足を曲げて横になるか、椅子に座った状態で、肋骨の下に指4本を軽く当てて、押しながら円を描くように軽くもみます。もむ際にはゆっくりと息を吐きましょ。また、ツボ押しもおすすめです。お腹周辺のツボだと次のようなところがあります。



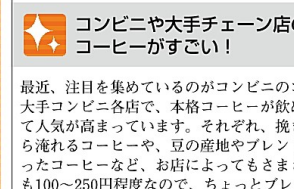
胃の働きを助ける別のアプローチとしてマッサージがあります。足を曲げて横になるか、椅子に座った状態で、肋骨の下に指4本を軽く当てて、押しながら円を描くように軽くもみます。もむ際にはゆっくりと息を吐きましょ。また、ツボ押しもおすすめです。お腹周辺のツボだと次のようなところがあります。



胃の働きを助ける別のアプローチとしてマッサージがあります。足を曲げて横になるか、椅子に座った状態で、肋骨の下に指4本を軽く当てて、押しながら円を描くように軽くもみます。もむ際にはゆっくりと息を吐きましょ。また、ツボ押しもおすすめです。お腹周辺のツボだと次のようなところがあります。



胃の働きを助ける別のアプローチとしてマッサージがあります。足を曲げて横になるか、椅子に座った状態で、肋骨の下に指4本を軽く当てて、押しながら円を描くように軽くもみます。もむ際にはゆっくりと息を吐きましょ。また、ツボ押しもおすすめです。お腹周辺のツボだと次のようなところがあります。



胃の働きを助ける別のアプローチとしてマッサージがあります。足を曲げて横になるか、椅子に座った状態で、肋骨の下に指4本を軽く当てて、押しながら円を描くように軽くもみます。もむ際にはゆっくりと息を吐きましょ。また、ツボ押しもおすすめです。お腹周辺のツボだと次のようなところがあります。



胃の働きを助ける別のアプローチとしてマッサージがあります。足を曲げて横になるか、椅子に座った状態で、肋骨の下に指4本を軽く当てて、押しながら円を描くように軽くもみます。もむ際にはゆっくりと息を吐きましょ。また、ツボ押しもおすすめです。お腹周辺のツボだと次のようなところがあります。



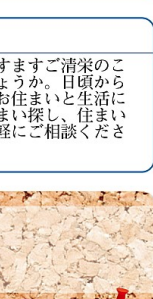
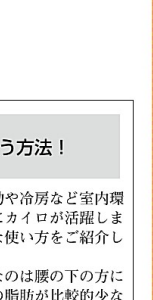
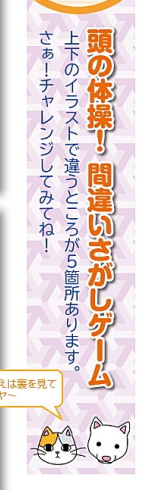
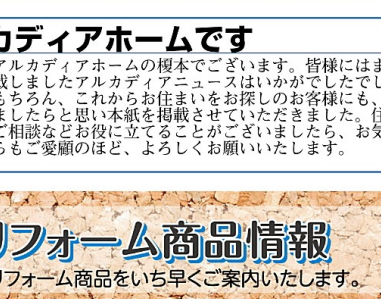
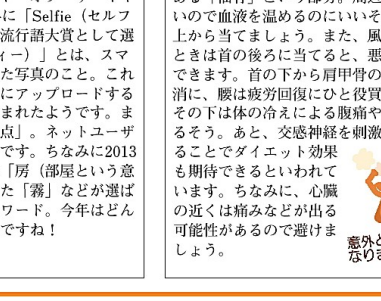
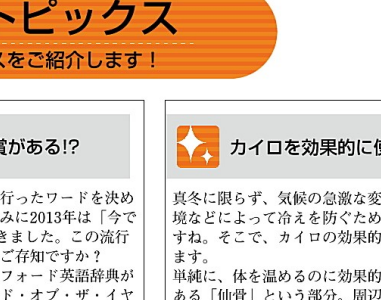
胃の働きを助ける別のアプローチとしてマッサージがあります。足を曲げて横になるか、椅子に座った状態で、肋骨の下に指4本を軽く当てて、押しながら円を描くように軽くもみます。もむ際にはゆっくりと息を吐きましょ。また、ツボ押しもおすすめです。お腹周辺のツボだと次のようなところがあります。



胃の働きを助ける別のアプローチとしてマッサージがあります。足を曲げて横になるか、椅子に座った状態で、肋骨の下に指4本を軽く当てて、押しながら円を描くように軽くもみます。もむ際にはゆっくりと息を吐きましょ。また、ツボ押しもおすすめです。お腹周辺のツボだと次のようなところがあります。



胃の働きを助ける別のアプローチとしてマッサージがあります。足を曲げて横になるか、椅子に座った状態で、肋骨の下に指4本を軽く当てて、押しながら円を描くように軽くもみます。もむ際にはゆっくりと息を吐きましょ。また、ツボ押しもおすすめです。お腹周辺のツボだと次のようなところがあります。



住まいのことなら、アルカディアホームへお任せください！

NEWS & INFORMATION

イマドキトピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

コンビニや大手チェーン店のコーヒーがすごい！

最近、注目を集めているのがコンビニのコーヒー。大手コンビニ各店、本格コーヒーが飲めるとあって人気が高まっています。それぞれ、挽きたて豆から淹れるコーヒーや、豆の産地やブレンドにこだわったコーヒーなど、お店によってもさまざま。価格も100～250円程度なので、ちょっとブレイクしたいときに便利です。

また、本格コーヒーの提供は、大手スーパーなどでも導入されています。大手スーパーは売り場の一角にコーヒーコーナーとひと休みできるスペースを設置。お買いものついでにひと息つけるとあって好評だそうです。大手回転ずしチェーンは注文後に淹れたコーヒーをレーンに乗せて提供するそう。どこでも気軽においしいコーヒーが頂けるのはうれしいことです。



海外にも流行語大賞がある！

日本には年に一度、その年に流行ったワードを決める流行語大賞があります。ちなみに2013年は「今でしょ!」など、4つが大賞に輝きました。この流行語大賞、実は海外にもあるのをご存知ですか？たとえば、イギリスのオックスフォード英語辞典が選ぶ「オックスフォード・ワード・オブ・ザ・イヤー」というものがあり、2013年に「Selfie（セルフイー）」を選出。アメリカでも流行語大賞として選ばれました。「Selfie（セルフイー）」とは、スマートフォンなどで自分撮りをした写真のこと。これらをソーシャルメディアサイトにアップロードすることが流行っていることから生まれたようです。また、中国で有名な「漢語盤点」。ネットユーザーから募集して決まるのだそうです。ちなみに2013年には住宅価格の高騰を受けた「房（部屋という意味）」や深刻な大気汚染からきた「霧」などが選ばれたようです。時代を反映するワード。今年はどんな言葉が生まれるのか、楽しみです。

カイロを効果的に使う方法！

真冬に限らず、気候の急激な変動や冷房など室内環境などによって冷えを防ぐためにカイロが活躍します。そこで、カイロの効果的な使い方をご紹介します。単純に、体を温めるのに効果的なのは腰の下の方にある「仙骨」という部分。周辺の脂肪が比較的に少ないので血液を温めるのにいいそうです。必ず、服の上から当てましょう。また、風邪気味かも…というときは首の後ろに当てると、悪化を防ぐ効果が期待できます。首の下から肩甲骨の間あたりは肩こり解消に、腰は疲労回復にひと役買ってくれます。おへその下は体の冷えによる腹痛や下痢も和らげてくれるそう。あと、交感神経を刺激し、基礎代謝を高めることでダイエット効果も期待できるといわれています。ちなみに、心臓の近くは痛みなどが出る可能性があるため避けましょう。



こんにちは

お施主様ご家族の笑顔が
私どもの一番の喜びです。
代表取締役 榎本一利

あなたの街のアルカディアホームです

いつもお世話になっております。アルカディアホームの榎本でございます。皆様にはますますご清栄のこととお慶び申し上げます。今回掲載しましたアルカディアニュース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はもちろん、これからお住まいをお探しのお客様にも、お住まいと生活に役立つ情報を提供することができたらと思ひ紙を掲載させていただきました。住まい探し、住まいの建替え、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。アルカディアホームをこれからもご愛顧のほど、よろしくお願い申し上げます。

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。

SYSTEM BATHROOM Kireiyu キレイユ



毎日使うバスルームだから、いつもキレイな場所でありたい。システムバスルーム キレイユは、見た目の美しさだけでなく、お掃除のしやすさでも考えたデザインや汚れにくい技術とアイデアで、バスルームのキレイを追求しました。バスルームがいつもキレイで気持ちいいと、入浴がもっと楽しく、元気になる快適な場所へと変わります。キレイの先に見える快適をキレイユで体感してみませんか。

キレイの先に見える、バスルームの快適を。キレイにこだわる Kireiyu 進化。



LIXIL INAX

間違えがしるえ：①おしいさんの持っているプレゼント ②男の子の手 ③猫のシッポ ④花瓶の形 ⑤座布団の角

ご相談・お問い合わせはこちらまで

アルカディアホーム（株）東日本都市開発

〒353-0007 埼玉県志木市柏町4-5-1
TEL：0800-888-6522 FAX：048-486-6521
Mail: info@arcadiahome.jp
http://www.arcadiahome.co.jp
会員登録 http://www.arcadiahome.jp