

もくもくねっと

春の初めの日とされている「立春」。今年は2月4日です。まだ寒いこの時期に「春」と言われても実感はわきませんね。でも、草や花、虫など、いろいろなものに目を向けてみると、少しずつですが、春が確実にやってくるのがわかります。1日1日ゆっくりと、もうすぐ訪れる春に向けて私たちも少しずつ準備を始めてみましょう。



如月

如月の語源・・・
もともとは「衣更着（きさらぎ）」
という漢字で、「寒さが厳しく
重ね着をする（衣を更に着る）
季節」ということから。

Valentine's Day

2月14日はバレンタインデー

- ♥ポリフェノールで動脈硬化予防
- ♥食物繊維でお腹スッキリ！！
- ♥糖質で疲労回復・集中力UP

食べ過ぎなければ、優等生のチョコレート ♪

簡単!!早い!!
ぱっと一日リフォーム商品がお得!!
内窓の取付・玄関ドアのリフォームなど

次世代住宅ポイント制度

リフォームで最大
30万
ポイント/戸

リフォームチャンス!!

旬の野菜～ごぼう～

ゴボウといえば「食物繊維」
食物繊維の働きにより、コレステロールを
下げて、腸内をすっきり環境にします。
便秘気味や肌荒れに悩む方にオススメです。
他にも発がん性物質を吸収して排出する働きも
あると言われているので、ガン予防にも効果が
あるとか👉👉👉。
ごぼうは、皮をむいたり水にさらしてしまうと、
風味や脂溶性の栄養素ポリフェノールなどが
水に流れて出てしまうので、皮は剥かずに、
汚れや泥だけをタワシなどで洗い流すと良い
ですよ😊😊😊。

かわいた空気に注意！！

- ◎風邪が流行する
鼻や喉の粘膜が乾燥して働きが低下し、
ウイルスが侵入しやすくなります。
→マスクをしたり、
水分を多くとって、
乾燥防止！！
- ◎肌が乾燥する
頬や唇、手の
カサツキの原因に。
→クリームなどで保湿をしましょう。
- ◎火事がおこりやすくなる
小さな火があっという間に
燃え広がることがあります。
→暖房器具の扱いに注意！！
湿度が50%以下になると、
乾燥の影響が現れてきます。
加湿を忘れずに湿度を保ちましょう。

3月7日(土) 13:30～MADO ショップ御殿場古沢店にてミニイベント開催予定！！お楽しみに！！



Shibuya

(有)渋谷木工所

TEL 0550-76-4477

FAX 0550-76-1169

↓
QR
CODE



渋谷木工所