



# 新年明けましておめでとございマウス

HAPPY NEW YEAR!! May this year be a happy one for you

2020年になりました。1月は天も地も人々もゆっくり和み、仲睦まじく過ごす月（睦月）と言われて  
います。新年を迎えられた喜びを分かち合い、新たな気持ちで一年を始めましょう。  
また今年には56年ぶりに日本で開催される東京オリンピック2020。世界が注目しているスポーツの  
祭典が自国で開催されるとなると、期待も高まります。選手たちの活躍が楽しみです。一生忘れる  
ことの出来ない体験、感動の瞬間をみなさん一緒に共有できたら最高ですね。  
2020年も皆様にとって良い年になりますよう願っております。本年もよろしくお願ひ致します。

## 寒い季節!! 冷えに効くツボ

### 三陰交 (さんいんこう)

内側のくるぶしの  
頂点から指で  
4本分上のところ



### 涌泉 (ゆうせん)

足の裏の中央より  
やや上で  
指を曲げると  
少しへこむところ

《ポイント》

親指をツボに当て、足首を  
つかむように押します。

《ポイント》

両手の親指を重ねて強く押す。  
ゴルフボールなどを踏むのも  
OK!!

冬の寒さもいよいよ本番。冷え対策は万全でしょうか。  
冷えは“ちょっとした不調”と思われがちですが、  
実は万病のもと。冷えによる肩こりや腰痛、便秘や肌あれ、  
抵抗力の低下などといった症状が多数存在します。  
冷え性対策をしっかりと行って、冬を元気に乗り切りましょう。

## 1月の旬の食材「長ネギ」

長ネギは冬が旬の野菜です。一般的に、ネギは風邪に  
効果があると言われてますが、具体的にはネギの辛味  
成分に強い殺菌作用がある他、血行をよくして体を  
温める効果や疲労回復効果もあります。ネギの  
辛味成分は加熱すると甘くなりますが、殺菌効果  
なども残るため、加熱して食べることがオススメ  
です。



## 冬のイチ押し

### リフォーム プラマードU

YKK  
AP



快適で省エネ♪

窓辺もポカポカで  
気持ちいいにゃあ



簡単工事で冷気をシャットアウト



Shibuya

(有)渋谷木工所

TEL 0550-76-4477

FAX 0550-76-1169

TEL 0550-76-1169



渋谷木工所