



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い致します。

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



《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。

湧泉 (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》

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いますが、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

↓
QRコード



渋谷木工所