

# もくもくねっと

5月になりました。みなさん、ゴールデンウィークはどのように過ごされたのでしょうか？  
リフレッシュして楽しく過ごすことができましたか？ゴールデンウィークが終わると、気温もどんどん  
高くなり夏が近づいてきたと実感できるかと思います。気温が上がる頃に、熱中症にもなりやすくな  
ります。健康に気を付けて元気に過ごしたいものですね。

新年度が始まって、ひと月！！

からだ

心

疲れていませんか？

ズキズキ

からだ

の  
不調は  
あり  
ませ  
んか？



- ☐ 頭が痛い
- ☐ お腹が痛い
- ☐ 食欲がない
- ☐ めまいがする
- ☐ 何となくだるい
- ☐ 朝、起きづらい
- ☐ ぐっすり眠れない

- ☐ 落ち着かない
- ☐ やる気が出ない
- ☐ イライラする
- ☐ 不安や焦りを感じる
- ☐ 気持ちが沈む
- ☐ 何をしても面倒くさい
- ☐ 集中できない

はぁ～



心

の  
不調は  
あり  
ませ  
んか？

疲

試してみましょう！

を感じたら

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、毎日続いているようなら、こんなことを試してみましょう。

- ・ 体を動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を
- ・ 好きなことでぼったり…音楽・読書・ゲームなど
- ・ 生活のリズムを整える…早寝・早起き・しっかり朝ご飯
- ・ 悩みを抱え込まない…誰かに話すことで心が軽くなる事も
- ・ しっかりしなくちゃをやめる…新しい職場では失敗も当たり前
- ・ 目標を新しく決める…できなかったこともできる範囲でいいやと開き直ってみよう



衣替え時

断捨離してみませんか？

断捨離で不要な物への執着を捨てることで精神的ストレスからも解放され、身も心もリセットされます。

室内で熱中症に！エアコンの電気代も心配…

窓で節電、かなり効果的です。



強い陽射しを遮る！！

日遮熱を 50%以上  
カット

サッと降ろして  
日差しカット

Low-E  
複層ガラス  
(遮熱タイプ)



Tポイント  
貯まります

『衣替え』は、気候の移り変わりに

応じて衣服を替えることで、その季節に着用する衣類と着ない衣類の収納場所を入れ替えることです。

衣替えのタイミングに断捨離することでたくさんの衣類で溢れかえったクローゼットがスッキリと片付くだけではありません。部屋中の風通しも良くなり、いつもきれいな状態を保つことができます。

これは風水上でも運気をアップさせることに繋がると言われています。是非この『衣替え』のタイミングを利用して上手に捨てる基準を決めて断捨離に挑戦してみましょう

いらない！



いる！

簡単アスパラガスのごまみそ和え



○材料 (3人分)

○作り方

- ・ アスパラガス 4～6 本
  - ・ 白いりごま 大さじ 2
  - ・ みそ 小さじ 1
  - ・ さとう 小さじ 1/2
  - ・ みりん 小さじ 1/2
  - ・ しょうゆ 小さじ 1/2
- ①アスパラが入る大きさ のフライパンにお湯を沸かし、塩を入れる (お湯 1L に塩小さじ 2 くらいが目安)
  - ②根元の固い部分を折り、ゆで、水でしめ、しっかりと水気をとる。
  - ③ごまをすり、調味料を入れる。
  - ④ごまみそと切ったアスパラを和える。



Shibuya

(有)渋谷木工所

TEL 0550-76-4477

FAX 0550-76-1169

QRコード



渋谷木工所