

も く も く ね っ と

空は高く澄み渡り、風が涼しく、気持ちの良い季節になりましたね。秋は美味しいお米や野菜、果物などがたくさん実る季節です。スポーツ、読書、食欲、芸術、行楽など様々な秋を楽しんで、心にも身体にもたっぷり栄養を与えられるといいですね。

10月といえば・・・HALLOWEEN

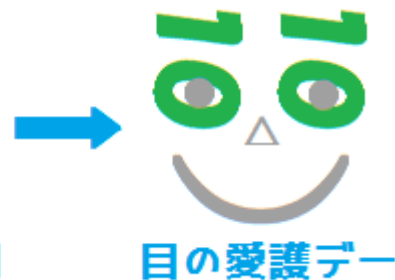
10月のイベントとして思いつくものの一つに

ハロウィーンがありますね。海外では大きなオレンジのかぼちゃをくり抜いてつくった提灯＝ジャック・オ・ランタンを悪霊を追い払うために玄関先に飾るそうです。日本では、仮装したくさんの人たちが町を練り歩く姿がニュースになったりしていますね。もともとハロウィーンは秋の収穫を祝うお祭りで、悪霊を追い出す宗教的な行事でしたが、現代では宗教的な意味合いはなくなり、民間行事として親しまれ、定着しているようです。

目の愛護デー

健康に関する日もあります。数字の10を横向きにすると眉毛と目に見えるということで、10月10日は目の愛護デーになっています。現代では、PCやスマートフォン、携帯電話、テレビなど目の負担が大きい生活をしている人も多いと思います。日頃から目に負担をかけ過ぎないようにこまめに休憩を取りましょう。

10月
10日
10月10日



目の愛護デー

目に良い成分

疲れた目に良いとされている栄養素はいくつかあります。巷でよく聞くブルーベリーは、その栄養素の1つであるアントシアニンを多く含んでいることで知られています。またビタミン類も目の健康を保つのに大切な栄養素です。

- ビタミンA…視力低下や目の乾燥を防ぐ
- ビタミンB群…目の粘膜や末梢神経を正常に保つ
- アントシアニン…青や紫、赤色の天然色素で抗酸化作用をもつ
- ルテイン…目のコントラスト感度をサポートする

これらの成分は、ほうれん草・ブロッコリ・大豆・ブルーベリーなど身近な食材に含まれています。積極的に摂取していきましょう。

施工事例のご紹介…

窓への雨の吹き込みや窓の汚れが気になっているお客様。今回そんなお悩み解決としてテラス屋根を設置しました。お悩みも解決、洗濯物を干せるスペースもゲット！！大変お喜び頂きました。Y様、今回はご依頼ありがとうございました。



寒くなる前に温活リフォームしませんか？
今ならTポイント2倍キャンペーン実施中ですよ。

Shibuya

(有)渋谷木工所・MADOショッ プ 御殿場古沢店

TEL 0550-76-4477 FAX 0550-76-1169

MADO
ショッ プ