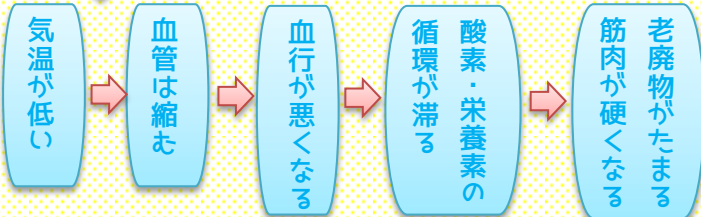


# もくもくねっと

今年も残すところあと1ヶ月になりました。2021年とはどんなことがありましたか？  
 コロナ禍で色々大変だったと思いますが、みなさんそれぞれにいいことも色々あったと思います。  
 小さなことでもいいことが集まれば、前に進む力になります。良くなかったことを思い返して反省すること大切ですが、ポジティブシンキングで新しい年へのエネルギーにしましょう。

## 寒いと固まる

「冬に起る関節の痛み」と聞くとインフルエンザや中高年に  
 見られる膝痛や腰痛をイメージする人も多いかもしれませんが、  
 それ以外にも冬は寒さで体の痛みが起りやすい季節なのです。



こうしたことから、負担がかかって年齢に関わらず、関節が痛くなったり、首や肩がこったりしやすくなります。冷えて固まった身体をほぐすには、場所、時間を取らずに手軽にできる体操やストレッチがオススメです。ちょっとずつでも毎日続けると効果がありますよ。

暖房の季節に  
 気をつけたい

## 健康トラブル

- やけど・低温やけど
- 熱源に直接触れない
- 喉・皮膚の乾燥
- 部屋の加湿・皮膚の保湿
- 一酸化中毒・感染予防
- まめな換気・空気清浄

## 12/22 冬至です

昔から日本では、冬至の日に、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。また「運盛り」と言って、名前の終わりに「ん」がつく食べ物を食べると縁起が良いとされています。特に名前の真ん中に「ん」が2回出てくる、なんきん（かぼちゃ）、にんじん、ねんてん、ぎんなん、きんかん、かんてん、うんどん（うどん）は「運盛り」の強力アイテムです。

## 運と元気を呼び込む!かぼちゃパワー!!

かぼちゃには、鼻や喉の粘膜を強くするビタミンA、寒さによるストレスを和らげるビタミンC、血行をよくするビタミンEが多く、冬の健康を守るのに大切な働きをする栄養素「ビタミンACE」をしっかりとることができます!!

## 前準備が重要! 大掃除スケジュール!

## 年末年始休業のお知らせ

12/30 (木) ~ 1/5 (水) まで  
 年末年始のお休みとさせていただきます。  
 1/6 (木) より通常営業致します。



有限会社渋谷木工所・MADO ショップ御殿場古沢店



御殿場市古沢 175 TEL70-9177 FAX70-9179 小山町菅沼 653-2 TEL76-4477 FAX76-1169