

かわらばん

H27

11月号

★11月は家族週間★

誰もが安心して結婚や出産、子育てができる社会を実現するためには、私たち一人一人が生命を次代に伝え育んで行くことや、子育てを支える家族と地域の力の大切さを再認識して行くことも重要です。このような観点から、内閣府では平成19年から11月の第3日曜日を「家族の日」、その前後1週間を「家族の週間」と定め、様々な啓発活動を行なっているようです。

11月は少し家族について考えてみませんか？頑張っている大黒柱のお父さん、家族のために家庭を守ってくれるお母さん、部活や勉強を頑張っている子どもたち、そしていつも優しく見守ってくれるおじいちゃん・おばあちゃん。いつも恥ずかしくて言葉に出せない「ありがとう」を伝えてみるのもいいですね♪
家族の絆を深めましょう！



★暮らしの活用術《みかんの皮編》★

コタツにみかんという程、これからの季節には欠かせないみかん。包丁要らずで簡単に皮が向け、手軽にビタミンCを補給できる所がgood!!
みかんが風邪に良いというのは皆さんもご存知かと思いますが、実は皮が優れたもの!! 今月号では捨てられてしまうみかんの皮の活用術を伝授いたしましよ〜♪

◆其の一〜干さずにそのまま利用する〜
電子レンジの臭い消し・・・みかんの皮を電子レンジの中に入れて1分チンすると中の臭いが消えますよ！
洗剤の代わりに・・・みかんの皮を煮出して出来た煮汁は、油污れを取ったり出来ます。シンクの掃除や、その煮汁を雑巾に含ませて畳の掃除にも利用出来ます！
靴磨き・・・皮の白い方で靴を磨き、黄色い方でツヤを出す。

◆其の二〜乾燥して利用する〜
入浴剤・・・みかんの皮を一週間以上陰干しし、カラカラにします。それをハンカチ等に包んでお風呂に浮かべると、良い香りがするだけでなく、**風邪予防・冷え性・リウマチ**にも効果がありますよ！

みかんの皮の活用術について学びましたが、まだまだみかんには美味しい話(笑)みかんについている**白いスジ**と**みかんの袋**には**ビタミンP**がたくさん含まれています。**ビタミンP**には**毛細血管を強くする作用**があります。**動脈硬化の予防・高血圧の予防**にも効果があると言われているんですよ！

そしてみかんのオレンジ色にも秘密が！オレンジ色の成分は**βクリプトキサンチン**。これは**ガン**を抑制するんですよ。
『みかんが色づく」と医者が青くなる』ということわざがあるように、昔からみかんは重宝されていたんですね♪



訪問リハビリマッサージの
福島ウェルフェアサービス
郡山市堤二丁目170番地

TEL 024(951)8700
FAX 024(951)2001

《営業担当》武田・
菊地・箭内・
谷・渡部



リハビリマッサージについて
詳しく知りたい方は、ホーム
ページをご覧ください。

ホームページ URL 
<http://fukushima-wel.jp>

目指せ雑学王！

今月は…★爪について★じゃ！



よく、マニキュアをすると爪が呼吸が出来ないからダメだと聞いた事はないかね？実は爪自体は呼吸をしていない。爪には血管や神経、皮脂腺や汗腺が通っておらず、爪は付け根付近にある「爪母」という所で作られた「既に死んでいる細胞」なんじゃ。洗剤などの薬品に触れたり、頻繁に水を使ったりすると、爪は乾燥状態になってしまう。だから、実は爪の保護をする意味でマニキュアは効果的とされているんだ。しかし、マニキュアを落とす際の除光液の成分が爪や皮膚を乾燥させてしまい、爪はもろく傷みやすくなってしまうんじゃ。これが誤解を生んでいる原因の1つじゃな！爪にも保湿を忘れずに☆



スマートな
大人の言い方講座

電話をした相手が不在だった時の大人な対処法は？

1. 後でかけ直します
2. こちらからまたお電話いたします
3. 改めさせていただきます

1は× 2は○ 3は◎

折り返し頂く電話は、相手からの提案があって初めてお願いすべきものと心得ましょう。