

☆マッサージ券使えます☆

29年度高齢者健康長寿サポート事業利用券をご利用頂けます！！

70歳以上の方は **30分 3,000円** (交通費込)


65歳以上の寝たきりまたは認知症高齢者を介護している60歳以上の方、身体障がい者手帳1,2級をお持ちの75歳未満の方は、使用出来る枚数に制限がある為、**20分 2,000円** (交通費込)

でご利用頂けます！！別途現金にてお支払い頂く事はございません。スケジュールの都合上、ご希望の日時に沿えない場合がございます。予めご了承願います。

尚、ご不明な点やご相談等あればお気軽にお問い合わせください。

※マッサージ券ご利用のみの無料お試しは実施しておりません。

※ご本人様名義以外の利用券はご使用できません。



かわらばん

平成29年4月号

今年のお花見は一味違うぞー！

SNSやインスタで料理の写真をアップしたのと同じく、今は空前絶後の写真ブーム！

今回はお花見の季節「ピクニック」桜の写真をキレイに撮る方法を教えちゃいます。

その1★露出を「プラス」に調整する！

スマートフォンで撮影する場合は、露出とホワイトバランスの設定を変更します。カメラアプリを使うのもオススメ。桜の写真で一番多い失敗は、目で見て綺麗な桜を写真に収めたつもりが、後で見ると暗く写っていること。

そもそも、デジタルカメラは適正な露出(センサーに光を当てて)をシャッタースピードと絞りの、ISO感度によって決定しますが、白っぽいものを撮る時は、光の量が多いと判断し自動でセンサーに当たる光を減らしています。逆に黒っぽい被写体の場合は、光の量を多くしているのでも、目で見た時より明るく写る事が多くなります。桜は白っぽい被写体で暗く写りやすいため、露出をプラス側に補正してあげ、そうする事で明るく写り、逆なら暗く写ります。

その2★全体ではなく、寄ってみる！

写真の良し悪しは「構図で決まる」と言われるように、メインとなる被写体をどこに配置するかが重要です。

桜の木の本根からてっぺんまでを写しても、なかなか上手な写真に仕上げる事は難しく、普通の写真になってしまいがちです。普通の写真状態を防ぐ為には、とにかく被写体に寄ってみる事をオススメします。

持っているレンズの最短撮影距離を確認し、桜の花びらとレンズを最短撮影距離ギリギリまで近づけて撮影する事で、主題が明確になり、一段上の写真に仕上がります。

その3★上級者風テクニック！
見た目の色からは外れてしまっていますが、ホワイトバランスを白熱電灯にして青っぽい色味にした後、露出補正で+2EVくらい大幅に明るくする。そうすると、

ふわっとした可愛らしい写真に仕上がります。今年プロカメラマン並の腕前で、お花見を満喫してみたいかがですか？



ツボのワンポイント講座

「肩井(けんせい)」

肩こりに効果のあるツボです。



首の根元と肩の外側との間にあります。気持ち良い強さで5秒押す、ゆっくり離すを、3~5分間繰り返します。

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>

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