



【アレンジスクワットで美脚女子♪】

暖かくなって薄着になると、手足の露出が増える機会が多くなってきますよね。背中からお尻、太もも、ふくらはぎまでを効果的に鍛えることができる運動として知られるスクワットですが、そのスクワットをさらにアレンジした美脚効果と二の腕の引き締めも期待できるおすすめのエクササイズをご紹介します。

- ①足を肩幅に広げて立ち、両手を上に伸ばします。
 - ②息を吐きながらゆっくり腰を下ろしていきます。膝がつま先よりも前に出過ぎないように注意してください。
 - ③息を吸いながら、かかとを床から離し3秒間キープします。
 - ④その後、ゆっくりと①に戻ります。
- ※10回1セットとして3セットを行なってください。



この運動は体幹の強化や姿勢が良くなる効果もあります。毎日の習慣にして美脚女子を目指しましょう♪

今月7月の占い

12月生まれ	11月生まれ	10月生まれ	9月生まれ	8月生まれ	7月生まれ	6月生まれ	5月生まれ	4月生まれ	3月生まれ	2月生まれ	1月生まれ
見つけたら写真を撮って。	夏のファッションは、日頃着ない色にチャレンジ!	かき氷やアイスクリームなどひんやりスイーツが吉。	嬉しいことも悲しいことも信頼する人にだけ話して。	気になることは、先に連絡して。後々後悔をしそう。	何事も早め早めの行動を。後回しは良い機会を逃す。	気配りや気遣いが評価される。周りの心を驚つかみに。	好きなことに集中して。さらなる成果が出てきそう。	嫌なものや嫌なことから離れられそう。意志表示を。	長くやってきたことが一番良い形で結果になりそう。	物事を始める時は、下調べと入念な準備をしてみ。	丁寧な仕事の評価される時。細かいチェックをしよう。

カンガルーの誕生日はいつ?

カンガルーといえばお腹に袋があり、その中で赤ちゃんを育てるイメージがありますよね。カンガルーの赤ちゃんは未熟児で生まれてくるため、生まれてしばらくの間は袋の中で育ちますが、赤ちゃんは生まれてすぐ袋に入ってしまうため、正確な誕生日はわかりません。そのため、赤ちゃんが袋から顔を出した日が誕生日となっています。

格言・名言 人生編

物の与え方は、与える物それ自体よりも大切である

ピエール・コルネーユ (フランスの詩人・劇作家)

人に何かをプレゼントする時には、プレゼントの内容よりも心がこもっているのが大切です。与えてもらった場合も、物よりも心を受け取るようにしてあげてはいかがでしょうか?

NEWS LETTER

お家の塗装・リフォーム・メンテナンスはおまかせ!

村井塗装通信

発行: 株式会社村井塗装 TEL 0120-03-5250
〒445-0056 愛知県西尾市斉藤町羽根戸18-1

7月号

わたしの独り言

●先日、名古屋市内へ塗装ボランティアへ行って参りました!

●主催はJPM(日本塗装名人)、塗魂ペインターズという弊社が加盟している塗装に特化したボランティア団体です。場所はセントラルパーク内にあり、自分も名古屋へ行く際には近くを通る場所でしたが、ここに噴水がある事は初めて知りました。

●なんとこの噴水希望の泉の所有者はテレビ局のメーテレさんでした!

午前中は小雨が降ったり止んだり、なかなか作業が進まず、そうこうしているとお昼の時間に。皆で昼食に行こうと声がかかったので行って行ってみると、トンカツサボテンさんの店前へ。

そのまま席に誘導され、しっかり食べてお支払いはメーテレさまという至高の日を過ごしてきました!

●昼食後はお天気も味方してくれて、しっかりと塗装で貢献することができました(๑)

【代表 村井】
久屋大通公園にてボランティア活動中

公式SNS はじめました!

実例のご紹介など情報発信しています
フォローお待ちしております!

Instagram
14.FUKUGEN.0304

LINE@で簡単無料相談!

お住まいのことなら何でもOK!

- ① まずは友達追加!
- ② トークで相談内容を送信! (画像も送れます)
- ③ 返信を待つだけ(^^♪)

友達追加

お腹頭にたまるごはんの話

へえ〜?!

【ふりかけのルーツについて】

●炊きたての白米やお弁当にふりかけるだけで、手軽に味の変化を楽しむことができるふりかけは、多くの味のバリエーションがある親しみのある食品です。ふりかけは現在では味を楽しむことを目的に使用されていますが、元々は別の意味合いを持っていたことをご存知でしょうか？ふりかけのルーツを見てみると意外なことがわかります。

●日本で初めてふりかけが製造されたのは、大正時代の初期でした。この頃の日本では現在のような栄養が行き届いた食生活を送っていませんでした。そんな背景があったことから、多くの日本人がカルシウム不足に陥っていたのです。そこで、カルシウムが含まれている魚の骨を粉末にしたふりかけ「御飯の友」という商品が販売されました。開発したのは熊本の薬剤師で、当初は栄養補助食品的な位置づけでした。

「御飯の友」は全国ふりかけ協会によって日本初のふりかけと認定されており、現在も販売されています。



美容情報

美容のための水分補給

水分補給は、熱中症対策のために必要なイメージが強くありますが、美容面にもとても効果的だと考えられています。

●美肌作りに水分補給を

水を飲むとお肌の水分量を維持したり、保水力を高めることができます。考えられています。そのため、お肌の乾燥の原因で起きるニキビや吹き出物の予防改善に効果的です。また、同様に乾燥が原因のシワやシミの予防にも役立つので、アンチエイジング効果も期待ができます。

●水分を摂ってダイエット

水分補給をすることによって体の基礎代謝がアップします。基礎代謝が上がると痩せやすく太りにくい体に変化するため、水を飲むことがダイエットにつながります。基礎代謝はストレスや生活習慣により低下します。ダイエットサポートに水分補給を取り入れてみませんか？



一度知ってしまったら、どうでも重宝するはず

生活アイデア事典

使用済みのティーバッグの活用法

使い終わったティーバッグは、紅茶に含まれる成分を活かして、意外な方法に再利用できます。

●まぶたの腫れに！

使用済みのティーバッグを冷やしてからまぶたに載せ、5〜10分パックすると腫れに効果を発揮します。まぶたの腫れは、食生活の乱れや睡眠不足で起きることがありますが、紅茶に含まれるタンニンは、お肌の赤みなどを除去する作用があります。また、カモミールは炎症を抑える作用が高いため、カモミールのティーバッグは特におすすめです。

●うがいでの風邪予防に！

使用後のティーバッグを用意し、熱湯で紅茶をしっかりと抽出してください。それを水で2倍に薄めて冷ましたらうがいをします。紅茶のテアフラビンというポリフェノールの一種や紅茶カテキンなどが、風邪やインフルエンザの予防にピットリです。



世界遺産の旅

行ってみたい

ホンジュラス共和国は、中央アメリカの中部に位置しており、2件の世界遺産があります。

●コパンのマヤ遺跡

紀元前1000年頃から人々が住んでいた古代マヤ文明を代表する遺跡です。祭壇が残るアクロポリスや球戯場などが点在しており、碑文の階段と呼ばれる文字の刻まれた72段の階段は、文明の証としても注目されています。

●リオ・プラタノ生物圏保存地域

リオ・プラタノ川流域の密林地帯で熱帯・亜熱帯雨林、サバンナ、マングローブ湿地帯など異なった自然環境を有していることが特徴的です。熱帯雨林地域はホンジュラスでも最大で、多くの動物が生息しています。

自然と歴史に彩られたホンジュラスを旅してみませんか？



みんなで心理テスト

●あなたがしてみたい髪型は次のうちのどれですか？

- ①ロングヘアをアップに
- ②パーマのかかったロング
- ③ショートカット
- ④ストレートのロング

●あなたが素直になれない理由がわかります。

- ①自分に自信がなく素直になれません。
- ②プライドが邪魔しているようです。
- ③弱い自分を隠して素直になれません。
- ④人を信じられないため素直になれないようです。

気になる言葉

わがこころの言葉の意味

ロコモ

ロコモとは「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」を略した言葉です。高齢者が要支援や要介護の認定を受けられる原因の1位は、運動器障害といわれています。これを受けて、2007年に日本整形外科学会が提唱した筋肉や関節、感覚器などの障害から移動機能の低下をきたした状態を「ロコモ」と呼んでいます。若者や子供にもロコモ予備軍は見られます。