



【耳回しマッサージでスッキリ小顔♪】

耳回しマッサージは、血液の循環を促すのにおすすめのマッサージです。
耳たぶを回したり引っ張ったりすることで、顔全体の血流が良くなり、溜まっていた老廃物を流すことができます。
その結果、顔のむくみが解消し、「頬が引き締まる、口角が上がる、目がぱっちりする」などの嬉しいリフトアップ効果が期待できます。
そこで、耳回しマッサージを説明します。

- ①親指と人差し指で耳たぶを軽くつまみます。
- ②前と後ろに各10回ずつ回したら、そのまま耳たぶを横に引っ張り5秒間キープします。
- ③耳の下から鎖骨に向けてリンパを流すように、手の平でなで下ろしてください。

耳回しマッサージは、全身の血行を良くする効果もあるため、季節の変わり目の頭痛など自律神経の乱れによる不調にもおすすめです。

朝晩のお手入れ時に取り入れて、すっきり小顔と健康を手に入れましょう。



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 愛知県西尾市齊藤町羽根戸18-1

10月号

わたしの独り言

●皆さまこんにちは。
代表の村井です!

●9月も前月に引き続き、主催は塗魂ペインターズ「NPO法人」の塗装ボランティアへ行って参りました!

●ここ3年間はコロナ禍で自粛していたため、ボランティア活動は激減してしましました。最近はコロナが重篤化しないためか全国のいたる所で実施されるようになってきました。

●岡崎市イオンの最寄にある岡崎盲学校の内部・渡り廊下と、外部・螺旋階段を5日間にわたり施工してきました!

●弊社は、コロナウイルスの影響と2週続けての台風で、自社の仕事が多忙になりボランティアの本番「イベント」のみ参加できませんでした...

●イベントは、盲学校の生徒さん達も楽しそうにペンキを塗っていたのを見て、ただただひとり充実感を感じていました!



【岡崎盲学校の生徒さん達】
☆塗装体験中☆

今月10月の占い

- 12月生まれ: お天気の良い休日、気の置けない仲間と野外活動。
- 11月生まれ: は本音を言うのも大切。
- 10月生まれ: 気配りも大切だけど、たまには本音を言うのも大切。
- 9月生まれ: スポーツの秋。軽いウォーキング等からトライしよう!
- 8月生まれ: 急な変化がありそう。選択肢を複数用意して対応を。
- 7月生まれ: 信頼関係が大切。本当に信頼できる人かを確認して。
- 6月生まれ: 頭の体操に脳トレやパズル系を。脳が活性化しそう。
- 5月生まれ: 信頼関係が大切。本当に信頼できる人かを確認して。
- 4月生まれ: 運動不足には、気軽にできるオンラインレッスンを。
- 3月生まれ: 今年中にやり遂げたいことを改めて考えて始めよう!
- 2月生まれ: モテ期が来そう。男女問わずに人気者になれるかも。
- 1月生まれ: 頭の体操に脳トレやパズル系を。脳が活性化しそう。

格言・名言 人生編

あれこれと考え込んでいる人は
けっして決めることができない

アラン
(フランスの哲学者)

考えることは無駄ではありませんが、思考の迷路に捕らわれてしまうと、決断すべき機会を失ってしまうことがあります。
目的を明確にし、勇気を持って決断することが大切です。

鳥取砂丘はナンパーワンではない?
日本国内で海外の砂漠に似ているような気分になれるのが鳥取砂丘です。
観光地として知られている鳥取砂丘ですが、広さは国内でナンパーワンというわけではありません。
実は青森県にある「猿ヶ森砂丘」は鳥取砂丘の30倍もの広さがあります。ただし「猿ヶ森砂丘」は自衛隊の演習地となっていて、一般人立ち入りは禁止されています。

面白トリビア

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

一度知ってしまったら、とつても重宝する情報です

美容情報

秋に始めるダイエットのコツ

秋は運動しやすい季節であると共に、副交感神経が優位になるため、リラックシやすく、ダイエットに適しています。

●きのこを取り入れよう

秋はきのこが豊富です。ほぼゼロカロリーのきのこは、たくさん食べても太る心配がありません。また、食物繊維が豊富なので便秘の改善にも期待できます。

米やパスタに加えてかさ増しすること、美味しく食べながらダイエット効果が見込めます。

●アウトドアスポーツを始めよう

暑さが和らぎ、過ごしやすい気候なので、積極的に外へ出て体を動かしてみよう。

日光を浴びると、セロトニンが分泌され痩せやすい体を作ることができます。まずはウォーキングから始めて、体が慣れたらジョギングや山登り、ラフティングや乗馬などにトライしてみようか？



世界遺産の旅

キプロス共和国はトルコの南、地中海上に位置し、女神アフロディーテの誕生の伝説があります。3件の世界遺産があります。

●パフォス

パフォス市とその近郊の鍼灸療法の古代遺跡群が世界遺産に登録されています。

紀元前2、4世紀頃にかけてキプロスの首都として栄えた古都です。広大な遺跡の中は徒歩で散策でき「ディオニソスの館」や「デセウスの館」は見所となっています。

●トロードス地方の壁画教会群

トロードス山脈に残っているギリシャ正教の聖堂と修道院で、建物内部はビザンチン様式の美しいフレスコ画に彩られています。

10世紀に十字軍による聖地回復運動の本拠地になったことでも知られています。歴史と宗教文化を感じることができ、プロスに旅してみませんか？



様々な時代に描かれた壁画

スポーツの秋の巻



オノナだけの井戸端会議



大好きな彼氏が彼女の好きなどころは？と聞かれたら、なんと答えるのか気になりませんか？

カップルの男子に付き合っている彼女の好きな部分を聞いてみました。

●**顔・外見が好き**：彼女の顔が好みのタイプ。性格も含めて好きだけど、会った瞬間良いなと思ったので第一印象は大事。

●**ノリやテンションが合う**：ちょっとしたことで笑って話ができるノリの良さや、テンションの振り幅が自分と似ているので一緒にいて息苦しくない。

●**笑顔が可愛い**：笑顔が大好き。彼女の笑顔を見てみると、自分も笑顔になれて幸せな感じ。

●**一緒にいて落ち着く**：一緒にいて居心地が良く安心できるので、仕事も頑張れるし、辛いことがあっても彼女の存在に癒される。

●**優しい**：なんだかんだいっても優しくして自分に合わせてくれる。

●**頼りになる**：しつかりしているところが好き。芯が強い感じがしてカッコいい。

彼が魅力的に感じている部分、素敵な関係が長続きする秘訣かもしれませんね。



お手軽きのこの和風パスタ

- ①舞茸の石づきを切り落とし、手でほぐします。ベーコンは1センチほどの棒状に切ってください。
- ②たっぷりのお湯に1%の割合の塩(分量外)を加え、記載された時間より1分短くパスタを茹でます。
- ③大きめのフライパンにオリーブオイルをひき、ベーコンを中弱火でじっくり炒めます。
- ④③に舞茸を入れて炒め、めんつゆとパスタのゆで汁を加えて絡めたら火を止めます。
- ⑤茹で上がったパスタを④に入れて、1分ほどソースを混ぜ合わせ、さらにバターを入れて絡ませます。
- ⑥好みの器に盛り付け、粗挽き黒胡椒と小口切りしたネギを振りかけたら出来上がりです。

カンタンレシピ

気軽にチャレンジ!!



材料(2人分)

パスタ.....200g
ベーコン.....40g
しめじ.....1/2パック
舞茸.....1/2パック(50g)
バター.....20g
めんつゆ.....大さじ1
オリーブオイル.....大さじ1
パスタの茹で汁.....50ml
粗挽き黒胡椒.....少々
青ネギ.....適宜

10月 今月の誕生花。

※()内は花言葉です。

- | | | | |
|-----|-----------------------|-----|----------------------|
| 1日 | ビデンス(淡い恋) | 15日 | ウメモドキ(明朗、知恵) |
| 2日 | フウセントウワタ(たくさんの夢) | 16日 | ソリダスター(私に振り向いて) |
| 3日 | ハゼラン(真心) | 17日 | ムラサキベンケイソウ(静穏) |
| 4日 | ペインテッドセージ(家庭的、家族愛) | 18日 | ポンポン咲きのダリア(気持ちが弾む) |
| 5日 | ケイトウ(色あせぬ恋、おしゃれ) | 19日 | ペラドンナリリー(ありのままの私を見て) |
| 6日 | ボローニア(打てば響く、的確、芳香) | 20日 | ノイバラの実(無意識の美) |
| 7日 | カラスウリ(良き便り、男嫌い) | 21日 | マトリカリア(集う喜び) |
| 8日 | ダイヤモンドリリー(また会う日を楽しみに) | 22日 | ツルハナナス(真実) |
| 9日 | コスモス(乙女の純潔、真心、優美) | 23日 | シンフォリカルポス(いつまでも献身的に) |
| 10日 | イングリッシュアイビー(永遠の友情) | 24日 | タニワタリ(長足の進歩※) |
| 11日 | カーネーション(あなたを熱愛する) | | ※短時間で大幅に進歩すること |
| 12日 | グロリオサ(栄光、頑強) | 25日 | レオノチス(雄大) |
| 13日 | クルクマ(あなたの姿に酔いしれる) | 26日 | キャッツテール(気まま) |
| 14日 | ニューサイラン(素直) | 27日 | キク(おぼろげな思い出) |
| | | 28日 | パキラ(勝利) |
| | | 29日 | ピンクッション(どこでも成功を) |
| | | 30日 | カエデ(遠慮、約束) |
| | | 31日 | スキミア(清純) |