



咲いた通信

No.20

平成28年12月号



2016年最後の月になりました！！

季節も冬真ただ中！！家の中では、コタツをだしてテレビを見るなんてところも増えてきたのではないのでしょうか？コタツの中で、うとうと寝てしまうなんてことをするのは、決して私だけではないはず（笑）気温の変化が激しくなるので、つらくても必ず布団の中まで行ってくださいね♪

また、忘年会シーズンとなってきましたので、深酔いが懸念されますね！！
一社会人として、節度ある忘年会を心がけましょう！！

クリスマスも近づいてまいりましたので、大いに楽しんで、素晴らしい2016年を締めくくりましょう！！

知って得する 生活の知恵！！

年末に差し掛かり、仕事も忙しくなってきたのではないのでしょうか？忙しい折、中々体のケアまで行き届かず、疲れがたまる一方…。と、いう事で、今回の生活の知恵では、家でも簡単にできる、疲れを取るツボを教えちゃいます♪

眠気と快眠に効くツボ「中衝」



異常な眠気が来た時にこのツボを押すと、一気に解消でき、また、眠れなくて困っているときに押すと、快眠効果があるとされています。

体の疲労を回復させるツボ「合谷」



このツボの効果は、頭痛から腹痛、その他いろいろ万病に効くツボとされています。体に異常を感じたらまず一度合谷を押してみてください。

心の疲れを回復させるツボ「労宮」



このツボを押すと、血行が良くなり、緊張を緩和させる効果があります。また、ストレスを抑える効果や、胃腸の不調などにも効果あります。

～あなたの暮らしを手助けする会社～

(有)齊田商事

TEL: 0983-33-0122

FAX: 0983-33-0566

メール: info@saitasyoji.jp

URL: http://www.saitasyoji.jp

(Facebook)



毎月開催！

料理教室

からのお知らせ！

12月の料理教室は

12月20日(火)、に開催します！

時間: 11時開始

場所: 齊田商事2階 事務所

どなたでも、参加無料！

参加のお電話お待ちしております♪

