

らくらく通信

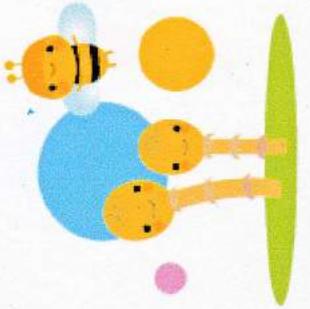
VOL 69

日中の日差しも春の陽気がうかがえる様になりました。

暖かくなき始めるにつれて目や鼻が辛くもなる時期ですので、外出する時にはマスクなどをお忘れなく!!

お陰様で20周年を迎える事が出来ました。これからも、宜しくお願致します。

お気軽整体院 らくらく 院長 森 俊樹
 一宮市本町3-5-6 本町ビル2階
 受付時間 / 午前 10:00 ~ 午後 8:30
 (土・祝日は午後 8:00 まで)
 TEL(0586)73-1919 定休日 日曜日
 ホームページ <http://138rakuraku.com/>



トット寒天でコレストロールを下げよう!!

コレストロールを改善するトット寒天をテレビで紹介していました。食物繊維の王様の寒天は悪玉コレステロールも低下せ、トットのリンゲンが善玉コレステロールを増やしてくれます♪



作り方

- 材料
 - 棒寒天 …… 1本 (粉寒天でもOK)
 - 水 …… 300cc
 - トットジュース …… 300cc
 - トット …… 2個 (無ければジュースだけでもOK)
- 作り方
 1. 棒寒天を細かくちぎって水で洗って20分ほど水に浸します。
 2. 棒寒天が柔らかくたぷってきたら、水を加えて中火にかけながら落かします。
 3. 寒天が落けたら、トットジュースを加えて細かく刻んだトットを混ぜ合わせます。
 4. 型と作る容器に移して、常温で固め、適量ずつ形に切ってください!

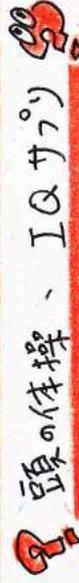
冷蔵庫で1週間はおOKです。

ストレス解消に効果的な方法とは?

ストレス社会と言われる現代、私たちは日々99%のストレスにさらされています。今回はおみんがやっているストレス解消方法を紹介します。



1. **大声で歌う** …… 一番99%の人がやっている方法です。
2. **紙に書き殴る** …… 書いたものをビリビリに破る人も…。
3. **運動をする** …… 適度に息が上がらる有酸素運動がオススメです。
4. **思いっきり泣く** …… 思いっきり泣くとスッキリします。
5. **壊す** …… 壊すのも大丈夫なもの、ダンボール、新聞紙などを破いたり、しゃくりなどをビールにかけ床に投げつける、など…。
6. **噛む** …… 歯ごたえのあるものを噛むと落ち着くそうです。
7. **仲の良い人と過ごす** …… 相打ち、ツヨピング、スポーツ食事など
8. **部屋の掃除** …… 意外ですが集中させるので、ストレスを忘れることができ、部屋がスッキリすると達成感、充実感も感じることがあります。
9. **自分に都合よく解釈する** …… ストレスを感じた原因の「捉え方」を自分が納得いくように勝手に勝手に解釈してしまうと、怒りは引いてきます。
10. **瞑想** …… 1つに集中して、体がリラックスする体位を立て、頭をからっぽにして15~30分くらい瞑想すると驚くほどスッキリするそうです。



- **おま? ああ** ああ法則で並んでいます。図は? 答えは「何回かメール通信、またはホームページに…」
- **<VOL68の答え> “四”** 数字を漢数字に置き換えます。するとその画数が1つずつ増えらるので、次は5画の漢数字となる。