# らくラク通信 VOL 33

風も強く吹く季節ですが、暖かく感じる日が増えてきました。
つらかったスギ花粉も、そろそろ次の花粉へとバトンタッチですね。
新入生や新社会人など、新しい生活がスタートしますが、生活リズムが崩れて体調など壊さないようにしてください。


お気軽整体院　らくラク　　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/index.html


## 時間が経つほど美味しいキャベツのマリネ♪

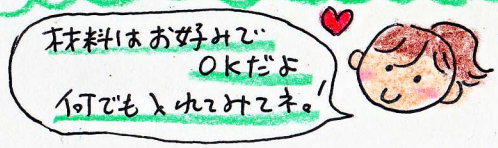
超簡単マリネサラダ。キャベツベースでお好みの野菜を刻んで混ぜて漬け込むだけ。だんだん美味しくなるサラダです♪

### 材料

- キャベツ ---- 半分～1/4くらい
- たまねぎ --- 半分～1個（新玉なら辛くないよ）
- きゅうり --- 2本
- ピーマン --- 3個
- トマト ---- 3個
- りんご --- 1個（あればいれたらがおいしいよ♥）

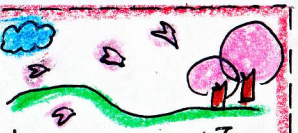
### 漬けタレ

- サラダ油 ---- 50cc
- 酢 ------- 50～80cc
- 塩 ------- 大さじ1
- 荒挽き胡椒 -- 大さじ1




1. 野菜をざくざく刻む。キャベツなど芯は薄切り、そのほかは大きめに。
2. タレの材料を入れて混ぜる。塩味はキャベツの大きさにより調整する。
3. タッパーで少なくとも2時間漬け込む（ビニールでもOK）

## 捨てずに暮らしをスッキリさせよう！



近づく春の足音に暮らしを一新、スッキリさせたい人も多いこの頃。なかなか捨てられない人のために、要らないモノ、使わないモノを捨てずにスッキリさせる方法をご紹介します！

1. **圏外に出す** … 今は使わないけれど今後必ずまた使うことが予想されるモノであれば、無理に処分しないで、ベットの下、家具の裏、床下、天井裏などの「圏外」に出してしまいましょう。
2. **フリーマーケットに出店する** … 家の近くでフリマが開催されるなら思いきって出店してみましょう。お小遣いも稼げて一挙両得！
3. **寄付する** … 被災地で求められているモノを寄付すれば、復興の手伝いにもなります。児童書やおもちゃは児童館や学童保育に。コミュニティーセンターや駅の待合室では本を募集していることもあります。
4. **友人・知人にあげる** … 知っている人なら相手のニーズも好みもわかっているので譲りやすいもの。「あげよう」と思ったら、その都度袋や箱に相手の名前を書いて保管しましょう。相手に迷惑でないか、あげる前に確認を！
5. **リサイクルショップに売る** … 不用品がたくさんあって、その多くがまだ使えるモノである場合、リサイクル業者に訪問査定してもらうと便利です！事前に値のつかないものも引き取ってもらえるか確認を！

## ペットボトルで鼻づまりを解消!?

右の鼻がつまったとき、左側を下にして横に寝ると、なぜか鼻の通りが良くなること、ありませんか？これは**わきの下にある自律神経が圧迫されたことで、鼻の粘膜の充血が改善されるため**だそうです。これを応用したのが"ペットボトルで鼻づまりを改善する方法"です。やり方は簡単。空になった500mlのペットボトルを詰まっている方と反対側のわきの下にぐっと挟み込むだけ。これだけでOK！ぜひ試してみて下さい。