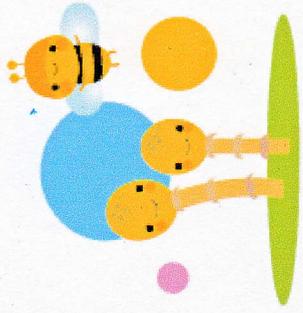


# らくらく通信

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。  
暖かくなり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を低下せ、トット  
のリコピ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い、20分ほど水に浸します。
  2. 棒寒天が柔らかくたぷたぷしたら、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. 型と容器に移して、常温で固め、適量を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9Aのストレスにさらされています。今回は、今日おみんがやっているストレス解消方を紹介しています。

1. **大声で歌う** …… 一番9Aの人がやっている方法です。
2. **糸に當玉殴る** …… 書いたものをビリビリに破るのも ……
3. **運動がある** …… 適度に息が上がると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、きゅりやビニールに穴を床に投げつける、など ……
6. **噛む** …… 歯じ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** …… かけ打、ツヨピング、スポーツ食事会
8. **部屋の掃除** …… 意外ですが集中してやるのび、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、充実感も感じられるようです。
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。

## 頭の体操、IQサプリ

おき [?] あ あ あ ある法則で並んでいます。図は?  
答えは 100 と 100 通信、または ホームページに ……  
< VOL 68 の答え > “四” 数字を漢数字に置き換えます。  
あるとその画数が1つずつ増えるので、次は5画の漢数字となる。