



🌸こんにちは🌸 今年も残り1ヶ月。多忙な日々が続くと思いますが
が夜空を見上げる事はリラックスへの近道!!冬の夜空は空気が澄んで
星がキラキラ光輝いていますよ★ 1年間ご愛読いただきありがとうございました。
皆様が心穏やかに新年を迎えられますように♡

ななぶんの なな	あなたの今年を表す漢字は？
社長	『日』 海外に行く事があり「日本人に生まれて本当に良かった。」と改めて感じました。
常務	『還』 同窓会や旅行、お祝い…今年は還暦一色の年でした。皆さんに感謝です。
小坂	『多』 昨年末から大切な命が消えたり、新たなご縁が出来たりと色んな出来事が多い年でした。
金岩	『首』 春前からずーっと右側首筋あたりが痛い(>_<)
平木	『庭』 ずーっとなんとかかしたいと思っていた裏庭を今年はやっとキレイにすることができました。
山崎	『同』 「同じ事の繰り返し」な日常ですが(今年だけじゃないけど)変わらない事がイイですね!
井川	『助』 業者さん・職人さん・お客さん色んな人に助けてもらいました。

私が撮った一枚

My Photo

マイフォト

Title: シールアートの世界展

Photo by 小坂

2025.6

文房具の丸シールを貼って点描した、函館の夜景です。写真より綺麗でした。

12/1は「カイロの日」
ポカポカあったか!

使い捨てカイロ

寒さ対策や冬の「災害時」に日常・備えにも便利な「使い捨てカイロ」。主成分である金鉄粉が空気中の酸素と反応することで発熱します。

今回は使い捨てカイロについて調べてみました。

★ 貼る・貼らないカイロの比較

	貼るカイロ	貼らないカイロ
選び方	特定の部位をピンポイントで温めたい時	自由に部位を変更出来て長時間温まりたい時
正しい使い方	揉むと中身が片寄ってしまうためそのまま貼る。 (素早く温める裏ワザ ➡ 外袋から取り出して30秒ほど息を吹きかける。)	揉むと目詰まりを起こし発熱しにくくなるため数回振る。
平均持続時間	約10~14時間	約10~20時間(24時間タイプも)
温度	平均温度は約40~50℃ / 最高温度は約60~70℃	

※平均持続時間・温度はメーカーや種類によって異なる。

ジップ付き保存袋に入れて空気をしっかりと抜き、封を閉じると発熱を一時的に遮断することが出来ます。再開したい時は、また空気に角触れさせるだけ!!簡単に再利用可能で長持ち＆エコになります。

★ 使い捨てカイロを活用しよう

【首の後ろ】

場所 … 天柱:下部に出る骨の下。

効果 … 太い血管が通っているため、効率的に全身を温める。風邪・悪寒や頭痛にも効く。

【背中】

場所 … 風門:上部にある両方の肩甲骨の間。

効果 … 全身の血流も良くなり肩の凝りや張りも和らぐ。リラックス効果も!

【腰】

場所 … 腧門:お臍の真裏。

効果 … 冷えの不調を感じやすい腰回りの不快感を緩和。

【足首】

場所 … 兌髁:内くるぶし後ろ、アキレス腱との間のくぼみ。

効果 … 足先を温める他に、首の後ろと同じく太い血管が通っているため、全身を温める。

【お腹】

場所 … 氣海:お臍から指2本分下。

効果 … 下半身の冷えを温める。女性特有(生理痛・更年期)のお悩みにも効果的。

⚠低温だけど、肌トラブル・就寝時に使用しない⚠
に注意しつつ上手に活用。寒い冬を乗り切りましょうね。

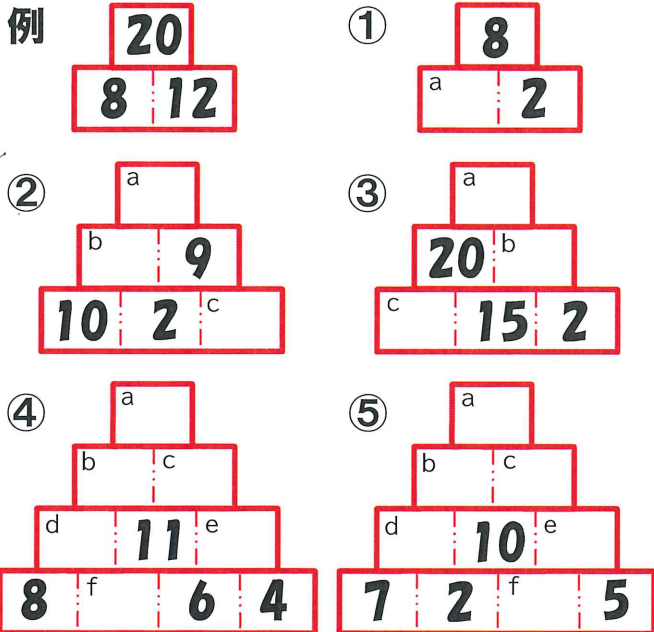
冷たくなった使い捨てカイロをそのまま捨てるのはもったいない!1日履いた靴の中に一晩入れておく
と消臭剤代わりとなり翌日も気持ちよく履けます。



【足し算ピラミッド】

問題

同じ段同士の数字を足すと、
ひとつ上の段の数字になります。
※例を参考にしながら空欄に数字を入れましょう。



答えは右。

次回も挑戦してみてくださいね！



掲載協力

介護のみらいラボ

「みゆ 耀 令」 12月のHappy誕生月占い

1月生まれ	引きずってしまいそうな出来事があるかも。ポジティブに考えられる材料を探そう。
2月生まれ	選択肢があったら安全そうな方を選んで。今月はチャレンジや大胆なことは避けて。
3月生まれ	目の前のことばかりに気を取られないように。視野を広げるよう意識して。
4月生まれ	変えた方がいい物事があれば早く変えよう。現状維持にこだわらないように。
5月生まれ	重荷だったものをどうにか片付けることができそう。後片付けも万全に。
6月生まれ	小さな言い合いから対人トラブルに発展しないように注意。発言に気を付けて。
7月生まれ	簡単にできると思っていたことほど手こずってしまいそう。甘く見ないで慎重に。
8月生まれ	丸みのある言葉や態度で場を和ませよう。ギスギスしているところでは緩和剤になろう。
9月生まれ	今月得たものを無駄に使わないように注意。今後の有効活用のためにキープ。
10月生まれ	一段階ごとに確認や見直しをしながら進めよう。最後に直さなくて済むように。
11月生まれ	勘違いを指摘されて聞く耳持たなくなりがち。失敗しないよう素直に聞こう。
12月生まれ	話の中心になる場面が多そう。でも自分ばかり喋らないように配慮して。



今日のラッキーさん

読者の方にお試し価格で鑑定！20分：2,000円～

連絡先：090-2099-9318 / myk1124jp@yahoo.co.jp

⑤ a42 b19 c23 d9 e13 f8
③ a37 b17 c5 ④ a45 b24 c21 d13 e10 f5
② a21 b12 c7 a6 ① <<景のイノ舞>>

千里の道も一寸から

～Tのあゆみ～③⑧

先日八時頃になんとなくテレビを見ていたら、四〇代〇七〇代の方に子どもの頃の「こちそうと言えど」と言う質問に対してのアンケート結果が放送されていました。その結果、一位ハンバーグ二位ピザキ三位カレーライス四位寿司、エビフライ...と出ていました。私が小学校の頃の「こちそう」と言えばハンバーグやと思います。御多分に漏れず、私の家は貧乏な方なのでハンバーグなどと言う物が食卓に並ぶ事は滅多にありませんでした。ハンバーグを食べた記憶で印象が一番強いのは、松任のバイパスにあった「レストランセレナ」のハンバーグです。あの時、初めて食べた感動は今でも鮮明に覚えています。

よく考えると今から五〇年前の一九七〇年代、小学生だった私は食べる物の選択は少なく、凄くシンプルで、食生活やったと思います。そんな食生活の中で、貴重な食べ物は卵でした。もしも、朝食に卵があったら一つを二〜三杯に分けて大切に大切に食べていました。すき焼きの場合も卵を割るタイミングは三〜四杯食べた後で黄味を混ぜて食べ、その美味しさに感動した物です。今では考えられませんが、昔からの習慣で現在もすき焼きを食べる時、さぶろべいで鳥野菜を食べる時は、二〜三杯食べてから黄味を割ります。家族は笑って見ていますが、なかなか止められません。

昔からの習慣と言えは結構ありますが、家でお風呂に入り上がる時にはフェイスタオルで綺麗に拭いてから上がるのでバスタオルを使った事はありません。バスタオルを洗濯するのにお金がかかるので小さい頃からバスタオルを使う習慣が無かったです。（私以外の家族はバスタオルを使っています。）

五〇年経った今でも抜けず、幼少期の経験は本当に大切です。その大切さに気づいたのは最近になってからで、自分の子育て時期がとうに終わってしまいました。今にして思うと子ども達には申し訳ない事をしたと後悔しています。せめて色々な事を書き残す事で、これから参考にしてもらえたら嬉しく思います。

発行元：株式会社健工舎イガワ

〒921-8164 金沢市久安4丁目17番地

TEL 076-242-3910 FAX 076-242-3915



見てね！



年末年始休業のお知らせ

誠に勝手ながら12/27(土)から1/4(日)まで年末年始休業とさせていただきます。

緊急の場合は090-2377-3720(井川)までご連絡ください。

大変ご迷惑をおかけいたしますが、何卒宜しくお願い申し上げます。

