

暑中お見舞い申し上げます

平素はひとかたならぬご厚情にあずかり、心から御礼申し上げます。

炎暑の折、皆様方のご自愛のほどお祈り申し上げます。

当社では以下の期間を夏期休業とさせていただきます。

ご迷惑をおかけしますが、ご了承のほどよろしく申し上げます。

夏期休業:8月11日~8月15日

平成25年 盛夏



外壁塗装 ご検討中のお客様

- 外壁・目地材にひび割れがある
- 壁に触れると白い粉が付く
- サビ・サビ汁が付着している
- 前回の工事から10年以上経過している
- 建物内部の壁天井にシミがある



2つ以上あてはまったら早めの対応をお勧めします

まずは一度ご相談を。無料診断・無料見積もり致します。



株式会社 住和 <http://www.jyuwa.co.jp>

名古屋市西区中小田井4丁目20-2

TEL:052-505-0018 FAX:052-505-0046

フリーダイヤル: 0120-80-4059

住和かわら版

みなさんに役立つ
情報を
お届けします!!

Vol.66
2013年8月号

カツパだより



ビューティー・テクニック BEAUTY TECHNIQUE 快適な睡眠で美しく

美容と健康に大切な睡眠。寝つきが悪い・目覚めが悪い・熟睡できないなど、睡眠の悩みはいろいろあるようです。就寝前を正しく過ごす、良質な睡眠をとることができます。自然と規則正しい生活が身につくと、太りにくい・ストレスがたまらない・疲れにくい・気持ちが前向きになる・便秘解消・肌の調子がよくなるなど、身も心も美しくなれます。正しい眠りの習慣を身につけて、ワンランク上の美を目指しましょう。

睡眠前の習慣で、正しい眠りを

①照明
光は、睡眠の質に大きく影響します。夜は明るさを調整できる照明器具や間接照明を使いましょう。オレンジ系の光のなかで過ごすのがベスト。

③ストレッチ
心身をお休みモードにするためには、寝る前にストレッチやヨガなどの軽い体操をすることがおすすめです。体も心もほぐれて、夢の中へ。

④願い
理想の未来像やイメージや夢を10回、声に出して言うことで、願いを意識に植え付ける。



②カーテン
朝は、日光の強い光を浴びると目覚めがスムーズになるので、顔に光が当たらないように足側のカーテンを10cmほど開けて、寝室に朝日が射し込むようにしましょう。

⑤リラクゼーション効果
アロマ、ハーブティー、音楽などでリラックスして、睡眠を誘発。
○アロマ……イランイラン、ラベンダー
○ハーブティー……カモミールティー
○音楽……比較的単調で、繰り返しのフレーズが多いもの。

①ゆっくり肩の上下運動

②寝た姿勢で伸び

③膝を抱えて腰部、大腿部裏側のストレッチ

④臀部のストレッチ

就寝前を快適に過ごすには自分をいたわるグッズがあれば、よりGOOD!
たとえば、自分用の贅沢なボディミルク、ハーブ入りキャンドル、着ごこちのよいパジャマなど。