

友の会だより



平成23年春号

シンプルライフ 少ないモノで快適に暮らすには？

修理する
長く使っているうちに、あちこち修理が必要になってくる場合があります。気に入って使っている



お手入れする
使った後や、収納する前に、こまめにお手入れをする習慣をつけましょう。靴であれば、こまめに泥やほこりを落とし、靴クリームなどで表面を保護し、シューキーパーで形を整えてしまうようにする。これだけで、耐用年数はぐっと上がります。

リメイクする
お手入れ、修理しながら長年使ったモノも、いよいよ元の姿では使えなくなる日が来るかもしれません。その場合でも、たとえば服であれば、刺繍やアップリケをしたり、ほどこいて他の布を組み合わせて、新たな一着として蘇らせる(リメイク)ことも可能です。

モノであれば、少しくらい修理費用がかさんでも、直して使った方が新しく買うよりも満足度が高い場合があります。モノを買うときは、お手入れ方法を尋ねるのと同じに、修理を受け付けている窓口を確認しておき、おおよその料金なども調べておくとういでしょう。

モノであれば、少しくらい修理費用がかさんでも、直して使った方が新しく買うよりも満足度が高い場合があります。モノを買うときは、お手入れ方法を尋ねるのと同じに、修理を受け付けている窓口を確認しておき、おおよその料金なども調べておくとういでしょう。



も自転車や家具など、リメイクして使い続けることのできるモノはいろいろあります。時間と手間はかかりますが、最終的にリメイクしても使い続けたいモノがあるとすれば、それはとても質の高い暮らしといえるかもしれません。少ないモノで楽しく暮らすためには、ほかに「工夫する」「自分で作る」といった、クリエイティブティを問われる場面が生じてきます。お金を出して買えば簡単な局面を、いかに切り抜けるかが、シンプルライフの醍醐味といえるかもしれません。

暮らしをシンプルに保つためには、たくさんモノを持ちたくありませんね。でも、少ないモノで暮らすために、いろいろなることを我慢したり、間に合わせのモノでお茶を濁したりしては、暮らしは楽しくありません。少ないモノで満足度の高い暮らしを送るためには心から気に入ったモノを、大切に使うことが必要なのです。

頑張っているあなたへ 小さなメツセージ

皆様お元気ですか。今回は、川端康成の「雪国」の冒頭で有名な(トンネルを抜けるとそこは雪国であった)の手前に位置する水上温泉にうぐい釣りに行ってきました。今年も近年になく雪が多く、いつもの倍くらい積もったようです。利根川上流の渓流沿いの崖に所狭しと宿泊施設があります。冬はスキー・夏はラフティングなどのアウトドアスポーツで人気があります。



今回お世話になった宿は、温泉源の宿 塩屋温泉館です。この温泉は、源泉掛け流しで弱アルカリ性で、肌触りが滑らかになり、体の芯からポカポカと温まり、血行が促進され、飲泉も出来ます。肌が綺麗になるので、特に女性の人々には人気です。



うぐい(かんばや)は甘露煮にするととても美味しいので、食べたくなり釣りに行ったのですが、寒く雪の降るなか鼻水を垂らしながら頑張つて釣ったのですが、私が悪いのか・魚が悪いのかわかりませんが一匹も釣れませんでした。とても無念でした。妻からはなべを用意して待っていたのに魚はどうしたの?とさんざんいやみを言われとても悔しい思いをしました。

友の会掲示板

バージョンアップした錠剤が大好評です!!
手軽に飲めるので、携帯用としお使い下さい。

1ボトル 40日分 8400円

「まとめ買いキャンペーン継続中」
大好評のまとめ買いキャンペーンを継続して開催しております。お買い忘れ防止や経済的にも大変喜ばれています。



対象商品 粉末および錠剤
キャンペーン それぞれ 5個お買い求めごとに、もう1個進呈。

インターネットからは・・・

インドのハーブつばさ と検索して下さい。

発行

発行 つばさ事務所
住所 埼玉県本庄市東台1-1-6丹家ビル
TEL 0495-23-3893
フリーダイヤル 0120-81-0213
FAX 0495-23-3894
http://www.salacia1.com/index.html
(エル) (イチ) (エル)
E-mail tsubasa1@agate.plala.or.jp
(イチ) (エル)(エル)

さっちゃんの生活のミニ情報



これからの時期、本格的な春にむけて日差しは強さを増し気温も高くなってきます。ところが、急に北の方から寒気が流れ込んでくる、いわゆる「寒の戻り」が起こるのも春先の天気の特徴です。寒くなって、最初に降る雪を「初雪(はつゆき)」と呼ぶのに対し、春になってから最後に降る雪のことを「終雪(しゅうせつ)」と呼びます。


関東より西の太平洋沿岸における終雪は、平年だと2月の中旬から下旬と最も早く、そのほかの西日本、東日本の平野部では3月上旬から中旬ごろです。甲信越地方から北海道にかけての終雪は、4月になってからです。最も遅いのは北海道の内陸部やオホーツク海沿岸で5月上旬です。まだ北日本を中心に雪が降る日もありそうです。




錠剤用の携帯ケースがNEWタイプになりました。クリアケースで残量もわかりやすく便利です。ご希望の方は、ご遠慮なくお申し付け下さい。

読者の声!

同じ糖尿病と戦っている皆様に、少しでも希望と勇気を与えることができたらとご協力いただいたサラシア・オプロンガ愛飲者からの体験談です。実名公表のご許可を頂いた方のみ実名を公表しております。それ以外の方については、一部氏名を変更して掲載してあります。

 大変ごぶさたしております。オプロンガをお愛用いたしまして、5年が経過いたします。劇症型糖尿病を発症して6年、生活の質をこれ以上悪くしないように、インターネットでいろいろ調べ、サラシア・オプロンガを知り、目からうろこの思いから早や5年が経過いたしました。この3年間は毎月のHbA1Cが4.9~5.1%を維持しており、大変喜んでおります。週3日の保育園での音楽リズム指導や、今年で39年を迎える混声合唱団活動もおかげさまで順調に行えております。改めてご紹介いただいた成毛様はじめ、スタッフの方々にお礼と感謝の気持ちをお届けさせていただきます。本当にありがとうございます。(滋賀県大津市 曾根崎 威)

 友の会便りありがとうございます。毎号この架け橋を読むのが楽しみになりました。サラシア・オプロンガを愛用している方が4000人以上いらっしゃるのことが、心丈夫におもいます。これもひとえに成毛様はじめスタッフの皆様のお陰と何時も感謝申し上げております。主人は毎日のスポーツ(ゲートボール、軟式野球、ウォーキング)カロリー食1800Kカロリー欠かさず頑張っています。幸い血液検査の結果は正常範囲内になりました。医師からは症例発表に出せるほどと、驚いておられる状態です。日本中のDM患者さんが愛用なさると、合併症で苦しまなくなるでしょうに、何時もそうおもいます。百日草、早速種まきしました。宝来鈴大切に致します。有難う御座いました。気候の変わり目にてどうぞ自愛くださいませ。(山口県宇部市 田島 三紀子)



レシピアドバイザー 前田京子様

[あんかけおからハンバーグ]

<材料>

おから200g
鶏ひき肉50g
玉ねぎ1個
しいたけ(生)1枚
玉子 1個
玉ねぎはすり下ろす
しいたけはみじん切り

(あん)もやし50g
人参 半分
チンゲン菜2枚
酒 適量
だし適量
しょう油適量
ごま適量
片栗粉適量
水100cc

<作り方>

ボールにハンバーグの材料全て入れ寄せ混ぜ30分位ねかす。
をハンバーグ型にフライパンで両面こんがり焼く(蓋をして蒸し焼きにする)
ハンバーグを焼いている間に野菜を細切りにしもやしも一緒にごま油で炒める。
に火が通ったら全ての調味料を入れ味をなじませる。
水とき片栗粉でにとろみをつけ焼きあがったハンバーグにかける。
お野菜は冷蔵庫にあるものでOKキノコにしても美味しいです。

食事の前には、おいしそうと声に出そう

料理を前にして「おいしそう!」と期待をすると、脳内ホルモンの「チロトロピン」が分泌され、食事に集中することができます。そして食事中にも「おいしい!」「おいしかった!」と声に出すことによってドーパミンが分泌されて、充実感や幸せを実

健康情報

感。それが、細胞にたまっていた疲労物質を排出してくれます。毎食これを習慣にするだけで、寝ても取れないモヤモヤ疲れがスッキリすることでしょう。



健康生活の豆知識「透明感を呼び起こす、春肌のお手入れ法」

で、いつもどおりの時間に目覚めたのに、一瞬「えっ、今何時?寝過ぎた?!」と焦りました。花粉も乾燥も気になるけれど、やっぱり春は気持ちの良い季節。肌もできるだけ明るく磨いて迎えたいですね。今回は春目前、透明感ある肌への準備篇です。

まだ冬眠状態の身体や肌を目覚めさせるために...

梅が咲き空の青がちょっと濃くなってきて、光がまぶしく感じるようになってもうすっかり春!!でも、身体や肌はまだまだ冬眠中...ということはありませんか?最近、運動不足気味。血行が悪い、便秘がちでむくみやすい、などなど。ひとつでも、「ああ確かに...」と思いついたものがあれば、肌の冬眠状態がまだ続いているかもしれません。

ぼんやりと寝ぼけたままの肌では、せっかくのお手入れの効果も発揮しづらくなります。だから、血行やリンパの流れを少しでも良くして、溜まった老廃物を追い出し、栄養がすみずみまで行き渡る肌の土台づくりをしましょう。

まず、手軽にできる全身の血行アップから。この時期にぜひおすすめなのが、たびたび登場する“蒸しタオル”を、顔ではなく首のうしろや背中に当てること。全身のマッサージを受けに行くと、仰向けになったときの首の後ろや、うつぶせになったときの背中にホットタオルを乗せてくれますよね。施術に入る前のこの段階で、すでに開放感を感じる経験をしたことがある方もいらっしゃると思います。

太い血管がある首筋を温めたり、筋肉が張りやすい背中を温めてほぐすことで全身の血流が良くなって、アタマや目までスッキリ。首・肩のコリをほぐすのにも効果的です。蒸しタオルの保温時間を維持&髪や襟

元が湿るのを防ぐため、蒸しタオルをビニールの袋に入れてもいいと思います。そのときは、シャリシャリした袋より触っても音がしないしっとりしたビニールを使うと快適です

もう一步手間をかけられそうなときは、自分でできるリンパマッサージ。血管には「心臓」というポンプ役がいますが、リンパは周囲にある筋肉から刺激を受けなければ“流れる”ことができません。そう、運動不足の結果むくむのはこのせいですね。かといって、運動を始めるのもなかなかハードルが高い。というわけで皮膚の上からリンパに刺激を与えます。力を入れる必要はなく、撫でさすだけで十分。

1. あごの下からフェイスラインに沿って、耳の下まで
2. 耳たぶの後ろ(ちょっとくぼんだ押すと痛いところ)から首すじを通過して鎖骨まで
3. 鎖骨のくぼみに沿って外から内へ

できれば、1~3を手を止めず流れるようにさするといいですよ。プロのメイクさんがメイク前に首や鎖骨、背中をガシガシとマッサージするのも、血色を良くしたり、メイクののりを良くするため。あまり難しく考えずに、流れに沿って触れる習慣をつけておくといいですよ。

