

おかげさまで

26周年

工事実績 13,233 件
201406



エイシン通信

No.96 6月号



(株)エイシン

住所：香川県三豊市三野町下高瀬1015-1
TEL：0875-73-4856 FAX：0875-73-4658
ホームページアドレス：http://www.eishin-1.co.jp
0120 FreeDial **0120-512-337**



なるほど！生活雑学

右足と左足には、それぞれ別の役割がある

手にも効き手とそうでない手があるように、2本の足にも効き足とそうでない足の区別があることは、皆さんご存知でしょう。しかし、そのこととは別に右足と左足はそれぞれ違う役割を持っているのです。

まず右足ですが、右足は一般に左足と比較すればかなり敏速に動かすことができますし、体のバランスを取ったりするときに役立っています。これに対して左足は、体重を支えるという役割のほかに、歩いたり走ったりするときに進むべき方向を決定するという役割があるのです。

エスカレーターを登りきったとき、意識はしていませんが、まず最初に踏み出す一歩はほとんど左足だということを考えれば、これは納得できることです。

今度エスカレーターに乗ったとき、注意して自分の右足と左足を観察してみてください。進む向きが右でも左でも第一歩目はほぼ左足なのです。



エイシンメンバーの知恵袋

それ!! まだ捨てないで。

◆資源ごみに出している新聞紙◆

ほとんどのお宅に毎朝届いている新聞。揚げ物の油取り、ペットのトイレの下敷きなどに利用されている方は多いですね。今回は新聞紙のニオイ消し効果に注目!!

◎車内...新聞紙を広げて車内に数枚置き、一晩放置すればニオイは取れます。それから好みの芳香剤を置くと嫌な匂いと混ざりません。

◎オムツ...赤ちゃんのでも大人のでも使用済みのオムツのニオイって気になりますよね。これも新聞紙で1個ずつくるんでから、ゴミ袋に入れます。インクのニオイ自体がオムツのニオイをやわらげる効果もあります。

◎冷蔵庫...庫内や野菜室に敷いておくと、適度に湿気やニオイを吸ってくれます。こまめに取り替えることが大切です。

6月の簡単レシピ



6月の旬野菜は とうもろこし

とうもろこしのかき揚げ

～旬のとうもろこし! それだけで絶品です～



●作り方●

1. とうもろこし、枝豆は生のまま実をとる。
2. 水で溶いた天ぷら粉に1.を入れ混ぜる。
3. 食べやすい量を熱した油の中に入れカラッと揚げます。

お塩につけていただきます♪
干し桜エビを入れて揚げると、いろどりが鮮やかになります。

材 料

とうもろこし...1本、枝豆...適量、天ぷら粉...カップ1、水...150cc、つけ塩...適量

心理テスト

Q.あなたの町に正体不明の宇宙人がやって来ました。そして意味不明の行動を取り始めました。あなたはどのように対応しますか？

1. 町から逃げ出す
2. 隠れて様子をうかがう
3. 武器を取り身構える
4. 友好的に出迎える



- 診断 ● ~このテストで、あなたが初対面の人どんな印象を与えているか分かります～

- ①を選んだあなたは、あなたは頭が良く賢そうだけど、ちょっと気難しいという印象を与えます。あまり人と打ち解けず、どこか距離を置いているようなところがあるタイプ。相手はあなたから拒絶されているという印象も持ちかねません。
- ②を選んだあなたは、あなたはまじめで几帳面のように見えるけど、実は裏表がありそうだという印象を与えます。礼儀正しい態度が好感度アップにつながっているかもしれませんが、しかし反面本音と建前を使い分け、人によって態度を変える裏表のある人ととらえられる事も。
- ③を選んだあなたは、あなたは強気に見えて、ちょっとこわそうという印象を与えます。初対面の人に対して身構えがちでつい攻撃的な行動を取りやすい人です。愛想があまりよくない、ちょっとクセのある人という印象を持たれる事も。
- ④を選んだあなたは、あなたは愛想はいいけど、口のうまい人という印象を与えます。人に好かれたいという気持ちが強く、誰に対しても自分はいいい人であろうとします。初対面の人には愛想がよく、相手を喜ばせますが、度が過ぎるとお世辞やおべっかにしか聞こえないこともあり、口のうまいお調子者といった印象を持たれる事もありそうです。

簡単ヨガ

ふくらはぎを揉むだけで健康になれる!?

季節の変わり目はどうも体調が悪くなりやすいですね。急に真夏のように暑くなったり、梅雨に入ると薄寒くなったり...なんて日が続くと心身共に参ってしまいますよね!!

そんな疲れが抜けにくい時に試してほしい健康法。ずばり、「ふくらはぎを揉むだけ!!」です。ふくらはぎをマッサージすると、血流が良くなるんです。なぜなら、下半身には血液の70%が集まっているから。血流を上げることで、身体にとって不要なものは速やかに体外に排出されますし、体温がアップして肌の調子も整ってきます。

★効果★

- ・血圧が安定する
 - ・基礎代謝が高まる
 - ・細胞が若返り、老化が遅くなる
 - ・不眠やうつが改善
 - ・認知症の予防
 - ・効率よく老廃物を排出できる
 - ・免疫力があがる
- ♪いい事づくめですね♪

ポイント

血液を心臓に戻すことをイメージしながら、アキレス腱からひざ裏に向かって揉むようにしましょう。「ちょっと痛いけど気持ちいい～」位の強さで揉むのがベスト。体調によって「さするだけ」からむりせず、スタートして続ける事が大切です。



今月の一言

決心すると環境が変わってくる

どうにもならない事態、思うようにならぬ境遇に陥ることがある。そんな時は、抗わず、悲観せず、望む方向にサラリと心を決めよう。腹の底から力が出てくる。智恵がわき、味方が現れる。「きっとできる、やる」と決めた通りに風が吹き始める。