エイシン通信

No.115　1月号

工事実績　１４，２８０　件　/平成２８年 1月 5日現在

なるほど！生活雑学

【　風邪をひかない　】

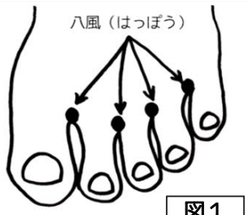

図１

■まずは病原菌を体内に侵入させない　手洗いやうがい、顔を洗う又は拭く（顔には結構なウイルス等が付いているそうです）、鼻うがい、マスクを付ける（口内の乾燥を防ぐ）、室内の加湿などの予防方法が多いです。

■自己防衛として免疫力や代謝を高める（体温を上げる）

運動（ジョギング、散歩、ストレッチ、筋トレ）特に大きな筋肉（太もも等）を動かすのがお勧めです。筋肉を付けて代謝を上げると体温が上がり免疫も上がるので、病気から体を守る要素としては重要です。体を温める食事（生姜なんかは有名ですね）やツボの刺激、ビタミンＣの補給（体内で風邪の症状を治す為には沢山必要です）

首、手首、足首を冷やさない事。暖房や厚着は体が怠けるので適切に！

図２

■体を温めるツボ

足先の付け根（図１）にある八風のツボ刺激して足首方向に骨にそって流す。2分程度耳を引っ張る（図２）又は耳の側を揉むます。顔の血流も良くするので顔色が優れない時にもお勧めです。両方とも血液の流れが良くなり早く体が温まります。運動が苦手な人にはお手軽な方法ですね。

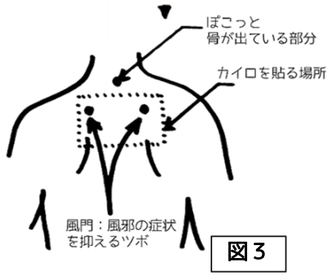

図３

■もしかして、風邪？

朝起きて寒気を感じたり、もしかして風邪かもと言う時は休息を取る事が一番です。又、風門にカイロを貼る（図３）事で風邪症状を和らげます。咳や喉の痛みがない時期に葛根湯を飲むと良く効きますよ。風邪の初期症状で撃退しましょう。

一つの幸せのドアが閉じる時、もう一つのドアが開く。しかし、よく私たちは閉じたドアばかりに目を奪われ、開いたドアに気付かない。
by ヘレンケラー

色の持つ特性　橙

■性質	赤と黄色を合わせた色　温暖色　膨張色
■心理効果	陽気な気分になる　緊張を和らげる 親しみを持つ

■■ 橙が好きな人 ■■

橙（オレンジ）色が好きな人はサービス精神が旺盛で社交的です。陽気な性格で賑やかな場所を好みます。赤色の情熱的なリーダーシップとは違う、もう少し調和がとれた統率力があります。人や植物など何かを育てる事が得意です。くよくよする事を嫌います。つらい出来事があってもそれを解決する為に困難に立ち向かおうとします。周りの人はそのような行動や人柄を好意的に受け止めます。逆に嫉妬の対象になったり、疎まれたりする事もあります。善意が裏目になったりすると、とても落ち込みます。

新年のご挨拶

昨年中は大変お世話になり、厚く御礼申し上げます。株式会社エイシンも本年で二十八周年となります。今までの歩みも振り返りながら、今後さらなる進化を続けたいと思います。

リフォーム工事後の十年保障はもちろんのこと、さらに十五年、二十年と品質や美観が続くように、最先端技術や塗装、建材の選択をしていきたいと思います。

お客様の大切な住まいをより快適で楽しい空間に変えていくお手伝いをさせて頂くことを私の使命として今後も栄え進む企業にしていきたいと思います。今後とも社員一同努めてまいりますので、宜しくお願いします

平成二十八年吉日

㈱エイシン代表取締役　福岡千乗

福岡　千乗　社長

多趣味な僕ですが、現在はゴルフとエイシンキャラクター作り（詳しくはホームページをご覧下さい）にはまっています。

1月の簡単レシピ

今月の旬野菜は「 やまいも」

ビタミンB1,ビタミンC、カルシウム、カリウムなどを含みます。ネバネバ成分(ムチン)はタンパク質の吸収を向上させて疲労回復に有効です。但し、熱に弱いのでそのまま食してください。

材料 4人分

山芋(とろろ)・・200ｇ
麩(乾燥)　・・10ｇ
片栗粉　・・大さじ1
塩　・・少々

出汁　・・600cc
ぶなシメジ・・1/2株
↑野菜は好きな具で

作り方

1．出汁とシメジですまし汁を作る。（家庭の味で）
2．麩を水で戻して水分を絞り、すり鉢でする。山芋のとろろと片栗粉、塩を入れてよく混ぜる。
3．煮立てた1に２をスプーンですくって落とす、団子が浮いてきたら出来上がりです。

注意：団子を煮すぎると汁に溶けてしまいます。

中華スープや味噌汁に入れても*OK*
海老のすり身を入れてて海老しんじょう風にアレンジしても♪♪

スタッフが日ごろのおすすめを紹介するコーナー

バージンココナッツオイルで健康と美容

オイルでうがいをするオイルプリング（インドの自然療法）と言うのをご存知でしょうか？
オイルでうがい・・ちょっと抵抗がありますが、実際やってみると普通のマウスウォッシュ感覚でした。
オイルはすぐに唾液と混じってサラサラになります。さて、その効果は諸説あるようですが、口内環境を整える事により病原菌の進入を防ぎ、予防する事のようです。（私は喉のイガイガが改善しました）又、口周りの筋肉を鍛えて皺の予防や改善が期待出来るそうです。
方法はココナッツオイル（又はゴマ油）を大さじ1杯で15～20分間、マウスウォッシュのようにクチュクチュして、吐き出し、ぬるま湯又は塩水でうがいをします。オイルは不純物が少ない精製されていない物（バージンココナッツオイル）が良いそうです。

（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
0120－512－337
ホームページアドレス　**http://www.eishin-1.co.jp**

ぶかげさまで27周年

エイシン　検索