

クロスワード

応募していただいた方の中から抽選で**5名様**に
クオカード**500円分**をプレゼント！！

1	2			3
			4	
5		6		
		7		8
9				

クロスワード新春号締切：平成30年5月25日必着

黄色の部分 を並べ替えて
キーワードを見つけてね！
新年度も張り切って
いきましょう！

✿ 応募方法 ✿

宛先：〒080-0051

帯広市白樺16条西19丁目11番地1

(株)アーニストホーム

アーニーツウシン5月号 係

※ハガキをご用意下さい。

暮らしの知恵

皆さん、5月2日は何の日か知っていますか？ この日は、茶摘みの最盛期である、八十八夜の時期であることから**緑茶の日**と制定されました。 緑茶には、ビタミンCが**レモンの約5倍**も含まれているほか、風邪や、インフルエンザなどのウイルスを殺菌する **カテキン** が豊富に含まれています。 急須で入れた緑茶は、カテキンたっぷりなので、お茶を楽しんだ後の**出がらし**でうがいをするれば、より高い予防効果を得られます。1度出し終えた茶がらは、お風呂の入浴剤として活用してみましょう！「**ニキビ**ができたら **緑茶風呂**」といわれる程、美肌成分たっぷりで、保温効果や保湿効果も抜群です。湯船の温度は、ややぬるめがオススメです。**体温プラス4度**が目安です。 あくまでも、「気持ちいいなあ」とゆったりとつかれる温度がいいです！ じんわりと温まった体は冷えにくいもの、寒い冬のお風呂あがりも **ポカポカ** が持続します。 ゆったりと湯船につかるのはいいことですが、無理な長湯は **逆効果**。のぼせるようでは交感神経が強くなってしまって、かえって体に負担になります。 湯船に10分つかると、体温は約1度アップすると言われています。 **免疫** も **新陳代謝** も体内酵素の働きも **グン** と高まります。 とはいえ、無理な長湯ではなく、**気持ちがいい** 程度に湯船につかりましょう。顔を洗っては湯船に、体を洗っては湯船に、という入り方も **オススメ** です。

お風呂は、起きている時間のなかで、もっとも体がほぐれる時間。 ぽかぽか温まって血行もよくなり、気分もリラックス。 体もほぐれて **深い眠り** につきやすくなります。 また、古いストッキングを30センチぐらいに切ったら、茶がらを入れて口をしぼるだけで、**緑茶入浴剤** の出来上がりです。 ストッキングでやさしく肌をさすれば、**角栓** を浮き上がらせてくれますよ。

入浴後は、湯船に **茶渋** がつかないように、お湯を捨ててきちんと掃除しましょう。是非試してみてくださいね！



日中の気温も二十度を越えたりなど、一気に夏らしくなってきました。車内も昼間は、太陽が当たっているとかなり暑くなり、サウナみたいです。今年の桜の開花予想もいつもよりも少し早そう、函館の桜は、少しずつ開花してきました。五稜郭の桜は、とてもキレイなので、見に行きたいです。静内の二十間道路の桜の開花予想日は、五月二日みたいです。ちょうど連休に被り、とっても混みそうです。花見の下でビールに焼肉：最高ですね。花見の下でビールに焼肉：最高ですね。最近、またインフルエンザが流行っているみたいで、皆さんは大丈夫ですか？ もう少しでゴールデンウィークも来るので、しっかり予防して、くれぐれも風邪をひかないようにしましょう。今の時期は花粉もたくさん飛んでいて、花粉症の方はとても大変ですよ。マスクは手放せません。数ヶ月前からうちにきたヒヨコちゃんたちはとても大きくなり、普通の鳥の大きさになってしまいました。エサの食べる量も驚くほどで、いつも取り合いになっています。夏頃から卵を産んでくれるのかな？と今からとても楽しみにしています(笑) はやく皆さんにも見て頂きたいです。

編集後記

- ※毎月の当選者発表は発送をもってかえさせていただきます。
- タテのカギ**
- 鳥の柔らかな羽や毛。
 - 金属などを平たくし、先端を刃のように尖らせた道具。小さいサイズはもんじゃ用！
 - 版を用いて転写した絵。
 - 考えたり感じたり思ったりする働き。気持ち。
 - 顔を隠すために被るお面。
 - 物の温度を高くする働き。
- ヨコのカギ**
- 募集に応じて申し込むこと。
 - 動物の内臓が入っている部分とその周り。おなか。
 - お互いに物と物を取りかえること。取りかえ。
 - 視力を良くする為にガラスを目の前につける器具。
 - 貸付。貸付金。「住宅〇〇〇」。



アーニーツウシン

〒080-0051

帯広市白樺16条西19丁目11番地1

TEL:0155-34-3147 / FAX:0155-34-4576

Mail:earnesthome@h5.dion.ne.jp

http://earnesthome.jp/

■建設業許可：北海道知事(般 - 26)第2669号 ■建築士事務所登録：北海道知事(十)500号 ■宅地建物取引業免許：北海道知事十勝(7)第477号



Vol.46 5月号

発行日：2018/4/25

株式会社 アーニストホーム



