

笑 顔

5月のニュースレター

(株)迫広碎石

Vo.15



すがすがしい初夏の風に吹かれ
心もはるかに季節となりましたね。
この時期、足の先まで浮足だっているのは私だけでしょうか?!
さあ、集中して仕事、仕事!!!

ハーブの女王 ノニジュース!

近ごろ、よく目にするノニジュース。じつは、このノニ熱帯地方で育つ
ハーブフルーツ。熱帯地方では古くから薬草として美容、健康に
役立てられてきました。ポリフェノール、ビタミン、カリウムなどの1400種類の
体にいい成分がいっぱいはいります。



私の家ではみんな飲んでます。
くすり嫌いの子供もノニと一緒に
飲んで飲んで飲んで。やけど、かぜ、
たんこぶetc つけばいつの間にか
よくなってます。



飲酒や傘をさしての運転は違反です!

2002年道路交通法の改正で自転車
などの軽車両についても飲酒運転があると
罰則が適用されました。3年以下の懲役、もしくは50万円以下の罰金。
ほかにも自転車の傘をさしたままの運転です。
きびし〜ですわ。



女性の悩みのひとつ、便秘。「体質だから…」とあきらめていませんか?

じつは生活習慣が原因だったのです。新習慣で便秘からさよならしましょう!

- ① 朝、起きてすぐに体をわじる体操。そして冷たい牛乳もしくは水を飲んで腸を刺激。
- ② 体型をカバーしようときつい下着をつけると血行不良。冷えの原因に。
- ③ 日一回必ずトイレに座るクセをつけ、おなかや腰をマッサージして大腸を刺激。
- ④ 日1.5Lを目安に水金補給。ウォーキングetc 運動して筋肉をきたえましょう。
- ⑤ 遅い時間の食事は胃腸が休まらない。排便のリズムがくずれます。
※ 自力で出す力がなくるので薬頼みは最後の手段に!!!

おばあさんのあかし

5さん家のある夕飯時、おじいさんが目を輝かせ「この蒸物はおいしいの〜」と

珍しく(おめくくれました。いつもはお母さんが作るのだからこの日は違いました)

お母さん「それね、おばあさんが作ってくれたんですよ。」おばあさん「ちよと辛い?」

おじいさん「う〜ん、シブいの〜」と気を使ってくれる優しい家族でした。

その2日後、お父さんが「このスープはうまい。」(これもお母さんが作ってません) 頼むぞうと

同じように目を輝かせて言うのでお母さん「感じわる〜」とつつい言ったそうぞう。

スープを作ったおばあさんはニヤニヤと喜んでおようぞう。