

笑顔

7月のニューズレター

Vo. 125

空の青さが夏らしく輝きを増し、
ひまわりが太陽の花を咲かせる季節の到来です。

(株)迫広碎石

6日はお花をたくさんの方から頂きました。
ありがとうございました。

わが家のあたたかい家

5さん家にお客様がおきた時のことです。

その日はおばあちゃん、お母さん二人共留守でした。

お父さんはしくん(中)にコーヒーの入れ方を教え、出してもらいました。

お客様はしくんが入れたコーヒーを喜んで飲みます。すると、

「うーおー! つまりそうー」

お父さん「ん? どうしたんです?」

飲んでみると「うーおー」

コーヒー豆が喉につまる」

しくんはインスタントコーヒーとレギュラーコーヒーを間違えて出してしまったようです。

その節は失礼しました。

次回は間違えずにしくんが

おいしいコーヒーを入れませう。(笑)

7月27日土曜日

全国的に梅雨明け、本格的な

夏の到来となる。土曜日

には夏バテ防止に「おやぎ」を食べて元気にしましょう。

寝て寝て眠り

毎日、5時間は寝るのに夕になつて眠れない今日この頃。
★6つの行動を止めればもう眠くならないそうです。

①寝る直前までTVを見たり、携帯やPCを見たり。
(光が脳を刺激させて睡眠の質を低下させる。読書やゆっくり音楽を聞いたリリックスする時間を作るとよい。)

②あと5分、二度寝習慣
(気持ちいいのは二度寝する時です。起きたあとに余韻に思い切ってベッドから立ち上がる習慣をつけるとよい。)

③夕食の不規則なリズム
(食事は睡眠の3時間前に済ませ、2時間前からは何も口にせず胃を休ませてあげる環境を作る。)

④運動不足による睡眠不足
(運動不足は脳に疲労が貯まる。睡眠中の体と脳のリズムが狂い、寝ても疲れがとれない状態。夕食後に軽いウォーキングがよい。)

⑤頑張り過ぎている。几帳面過ぎる。
(常に気を張り、忙しい毎日を送ることで外に溜め込んでいる。たまには息抜きや夢中になれる趣味をみつけて時間を取る。)

⑥欲望のままに睡眠を取り続けている。
(寝過ぎると睡眠は浅くなる。目覚めたい時の意識レベルも睡眠時間は約8時間を目安にするとうい。)

いくつ当てはまっていますか?

少し改善してみてもう眠くない生活を送りましょう。



気品溢れる
優雅な牡丹

花言葉
王者の風格、富貴
高貴、恥じらい



上品な紫色が
優雅な菖蒲

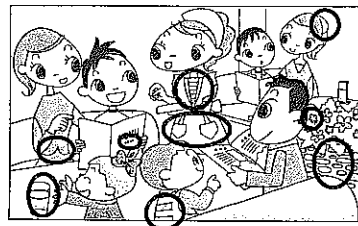
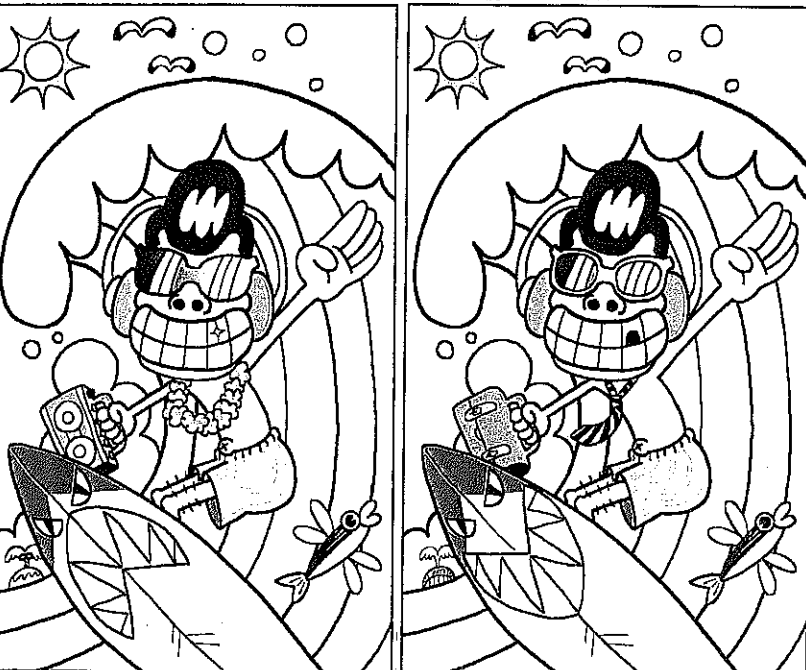
花言葉
長き便り、優雅な心
神秘な人



その風景の中に
さびけをみかす草

花言葉
清い心、切なる喜び
無邪気、親切

問題 まちがいがあるか? > ありませう。



		1		9	7	4	
9						2	
2	4		5				
5				6		3	1
3			9		2		
3	4		1				2
					4		6
		3					4
	8	6	2		7		

対角線ナンパ

11-11
・ヨテ列、ヨコ列のそれぞれの列に1~9までの数字がひとつずつ入る
・太線で囲まれたブロック内にも1~9までの数字がひとつずつ入る
・点線で示された対角線にも1~9の数字がひとつずつ入る