

笑顔

9月のニュースレター

Vo. 151

暑さ寒さも彼岸まで。
過ごしやすい季節になります。

睡眠

体の中に累積された疲れを癒す方法はたくさんあります。やはり直接的で効果絶大なのが質の良い睡眠です。

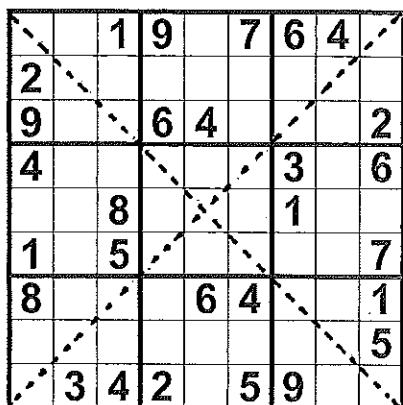
質の良い睡眠をとる方法

テニスボールなどを入れたウエストポーチを腰の前後に巻き固定します。
右を下にして横向きに寝ます。

ウエストポーチが寝返りをかげしてくれます。
右を下にすると胃の出口が下を向き食べ物がスムーズに運ばれるようになるので便通、消化が良くなる効果が期待でき、それによって睡眠の質も高まるそうです。

まとめ

仰向きより横向きの方が疲れや回復やすいのはしっかりと気道が確保されいい呼吸をかきにくい体制になるからですね。



対角線ナンバード

- ① タ行、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ります。
- ② 太線で囲まれたブロック内にも1~9の数字がひとつずつ入ります。
- ③ 点線で示された対角線にも1~9の数字がひとつずつ入ります。



問題 よりがいが 8 あります。



検索

2016.9



株式会社
迫店碎石

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

Vo.
150
解答

