



寒さが一段と厳しくなってきましたが
皆様 いかがお過ごしでしょうか。
今年も残すところあとわずかとなりました。
どうぞおすこやかに新年をお迎えになられますよう
お祈り申し上げます。

社長のつぶやき



「お困り事お助けデー」が
功を奏しているのか? このところ

- ① トイレのつまり
- ② 水道配管からの水漏れ
- ③ ボイラーの調子が悪い
- ④ トイレの水が流れ、ばなしになってる

このような依頼が多くなっております。
当社はほとんどの場合その日の内に対応が
可能になっております。時として直るまで
夜8時9時となる時もございますが
「大変助かりました」というお言葉をいただくと
本当に皆様の役に立てていることで
私の目指す地域密着型工務店として
ますますやりがいを感じております。
引き続きご愛顧のほど
宜しくお願い申し上げます。

免疫カマッポ! 1日1回押すだけでOK
睡眠の質もあがる頭のツボ

免疫細胞は加齢やストレス、睡眠不足
偏った食生活などに弱いため、活発化させるには
これらの原因を取り除き、免疫細胞が喜ぶ
行動や食事を取る必要があります。
そこで大事なのが「睡眠」です。
頭が凝り固まっていると、8時間しっかり寝て
いても、睡眠の質が悪いと体は回復することが
できません。早速睡眠の質が上がる頭のツボ
をお教えしますよ

- ① 天柱 てんちゅう ② 風池 ふうち

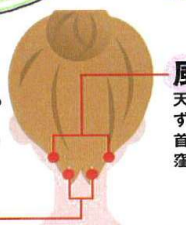
どちらも自律神経を整えるツボになるので、時間が
ある時にこぶしでグリグリと刺激すると睡眠の質が
良くなりますよ。

肩こり、首こりの即効性
はもちろん、頭痛や
目のかすみにも効果が
期待できます!

肩こりはもちろん
目の疲労感や頭痛にも
即効性が期待できます!

天柱 てんちゅう
うなじの生え際にある
2本の太い筋肉
(僧帽筋(そうぼうきん))
の両側にある

風池 ふうち
天柱から少し外に
ずれた髪の生え際、
首筋のやや外側の
窪みにある



住まい工房 おぬま 瓦版



令和 5年
冬 号
発行

第 111 号

おかげ様で27年目!
実績 5500件!

住まいの
お困り事

何でもご相談下さい。
まずはお気軽に
お電話を。

年末年始休業のお知らせ

2023年12月29日(金) ~ 2024年1月4日(木)まで

お休みさせて頂きます。

お客様にはご迷惑をお掛けしますが

何卒宜しくお願い申し上げます。



(有)住まい工房おぬま

千葉市稲毛区天台5-21-12

電話 0120-811-606

http://www.onumakobo.net



☆ 住まい工房おぬま 1階リフォーム間もなく完成 ☆

秋号でご案内しました 住まい工房おぬまの1階リフォーム が
間もなく完成します。

是非 お近くに住む方に活用して頂きたく今回は1階スペースの
活用方法についてご説明いたします。

こんな方に **オススメ**

- ・趣味でやっている手芸のワークショップがしたいけど場所がない！
- ・健康や美容の知識を誰かに伝えたい！
- ・資格がたくさんあるのに活用できない！
- ・週に1回程度で自分のサロン、お店を開きたい！
- ・誰かとおしゃべりしたり、お茶したい！
- ・物販をしてみたいけど、やり方がわからない場所がない！

こんな方は是非一度お問い合わせください ♪

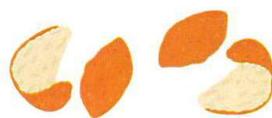


NINJIN.MARCHE



みかんの皮は捨てないで！！

お風呂に入れてぽかぽか入浴 ♪



冬といえばこたつにみかん ♡

つつい手かのびてしまいますよね。

気づいたらなくなっていた。なんてこともしばしば…

たくさん食べたみかんの皮は捨てずに天肝して、ネットに入れてお風呂へポン！
これだけであったかーいお風呂の出来上がりです。

なんとみかんの皮だけではなく、ショウガの皮や大根の葉っぱ、冬のお野菜は

体を温める効果があるので、捨てる部分を
お風呂に入れても体を温めてくれます。

食材も無駄なく使えてエコですね ♪

是非寒い冬にお試しあれ！！

