

年末に向け何かとお忙しくお過ごしのことと存じます

時節柄 体調を崩しませんように気をつけてお過ごしください

💡 エコな体で電気代節約 💡

日常に取り入れるだけで、体が温まるちょい足しアイデア💡
昼夜逆転や睡眠不足、朝食を抜くなど不規則な生活が続くと交感神経と副交感神経のバランスが崩れ交感神経が優位の状態が続いてしまうことがあります。交感神経が優位になると血管の収縮が続いて血行不良となり、結果的に冷えを招いてしまいます。

冷えは万病の元と言われさまざまな悪影響を及ぼします。
次でご紹介する体を温める方法をぜひ実践してみてください。

☆ 今日からできるちょこっとエクササイズ ☆

足指・足首を揉みほぐす	つま先立ちで血流改善
① あぐらの体勢になり右足首を右手で持ち 左手で右足の指を握る	① 立った状態でつま先立ちになる
② 足をつかみながら足首を10回ほど回す	② かかとを床ギリギリのところまで下ろす
③ 両手で足の裏全体と足首、足の甲を揉む	③ 最初のつま先立ちに戻る
④ ふくらはぎ全体を揉みほぐす	



エクササイズが苦手な方は「3つの首」首、手首、足首を温めるのも効果的です。
ネグワーマ-ヤレグワーマ-を使い体温が逃げるのを防ぐ工夫をしてみましょう。



利用者募集

にんじんハウスをご活用ください!



住まい工房おぬま事務所の1階スペースを
是非お近くに住民の方にご活用して頂きたいと思います。

- ◎ 趣味のワークショップ
- ◎ 健康や美容のお教室
- ◎ 物販やお茶おしゃべりの場

etc

気になる方は是非一度
お問い合わせください
お待ちしております



住まい工房 おぬま 瓦版



令和 6年
冬 号
発行

第 115 号

おかげ様で29年目!
実績 5550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📞



(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



にんじんハウスにてセミナー開催！
60代～70代の方向け 相続・生前対策セミナー

令和7年1月19日(日) 10:00～12:00

子育て～シニア世代の方にライフプラン作成を通して
「夢」や「家族への思い」を実現するまでの見える化と
対策のきっかけづくりをお手伝いします。
親御様の介護や相続が心配なみなさまも
大歓迎です。



ライフプランナー
出井友也

フルデンシャル生命保険(株)
横浜西支社

いずみ整骨院

千葉市若葉区都賀 2-12-15
(JR・モノレール都賀駅 徒歩5分)
TEL: 043-234-0039

ご案内



地域の皆さんのため、交通事故に遭われた方への治療
無料相談、完全サポート、骨盤のゆがみ
姿勢の改善、ひざや肩・腰の治療には
いずみ整骨院にお任せください。

年末年始休業のお知らせ

(有)住お工房おぬま

2024年12月28日(土)～

2025年1月5日(日)まで

❄️ 平素は格別のご高配を賜り厚く御礼申し上げます
誠に勝手ながら、上記の期間を
年末年始の休業とさせていただきます。

