

新涼の秋が気持ち良い季節になりましたが
いかがお過ごしでしょうか。

夏の疲れ「**湿邪**」はありませんか??

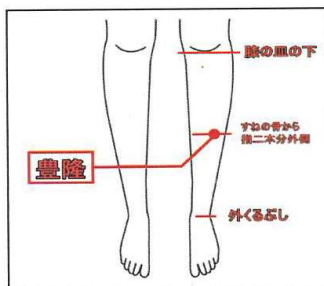
湿邪(しつじゃ)とは...



- ・大気中の湿気が口や鼻、皮膚などを通じて体内に侵入し
余分な水分が溜まる状態です。
- ・湿邪が体内に蓄積されると次のような症状を引き起こす事があります。
(だるさ・眠気・体の鈍い痛み・むくみ・胃もたれ・食欲低下・下痢
冷え・頭痛・めまい・湿疹・泌尿器科婦人科系トラブルなど..)

湿邪の対策と解消方法

- ・余分な水分を排出する食材を組み合わせる
(スイカ、ゴーヤ、トウガン、小豆、ハトムギなど)
- ・ぬるめのお湯(38度くらい)にゆっくりつかる
- ・早く歩く習慣をつける
- ・水分をこまめに補給する
- ・散歩や運動、ストレッチを継続する
- ・サウナや湿浴をする(低血圧傾向や立ちくらみの強い人は注意が必要)
- ・ツボの「**豊隆**(ほうりゅう)」を気持ちの良い強さで押す



おうちの健康診断もお忘れなく!!

住まい工房おぬまでは建物健康診断を行っております。
3つのコースからお選びいただけます



1万円コース 目に見えない部分の確認 ライトプラン	5万円コース 全体説明も付いた お得なプラン	10万円コース トータルサポートが付いた プラン
・屋根、外壁どちらかの お写真を10枚撮影	・屋根、外壁の全体を撮影 ・破損状況をステージ毎に算出 ・現状をプロの目線からご説明	・屋根、外壁、屋根裏基礎設備 の全体撮影 ・破損状況をステージ毎に算出 ・現状をプロの目線からご説明 ・修繕計画の策案

住まい工房
おぬま
瓦版



令和 6年
秋 号
発行

第 114 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



にんじんハウスをご活用ください！

利用者募集

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。

こんな方におすすめ！！

- ・趣味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ていない
- ・週に一回程度で自分のサロン、お店を開きたい
- ・物販をしてみたいけどやり方がわからない、場所がない
- ・誰かとおしゃべりしたい、お茶したい



こんな方は是非一度お問い合わせください！



LINE



Instagram

にんじんハウスセミナー

開催

60代~70代の方向け相続生前対策セミナー

11月30日(日)

14:00 ~ 16:00

にんじんハウス(おぬま事務所1F)

子育て~シニア世代の方にライフプラン作成を通じて「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。

ゴールデン生命保険株式会社

横浜西支店

ライフプランナー

出井友也さん



ご紹介コーナー

いずみ整骨院

千葉市若葉区都賀 2-12-15

043-234-0039

(JR・モリール都賀駅徒歩5分)

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・肩・腰の治療は
いずみ整骨院にお任せください。

