

meguマガ

2014.8月号 Vol.175

プツと笑える癒しの2冊



動物の癒しの癒しは
絶大な癒しがあり...「ワンちゃん飼って良かった...」と
多くの方から声を頂戴。私自身も飼育生活の中で、
それ以上の癒しの恩恵をもらって幸せなひと。動物の好き
な方に、動物とのふれ合い中、幸せに感じていると癒しも、住居
事情や生活環境の壁もあったり...と全の方に飼育も、ふれも...と
いつかは難しいと...。そうして、私がオスミエ2冊の本。
ぜひ、大好きな「人生はワンチャンス!」、大好きな「人生はニャン
たら!」をお手にとりお読み。そしてカワイイ写真や思わず「プツ
と」吹き出し笑ってしまう写真、そして笑って偉人、著名人、名言や格言
が一言入っています。(ページの裏には、その言葉の詳細あり)
動物のぬくもりが癒しになることあります。何れも動物の表情を
見て、プツと笑ってしまう行為が癒しの癒しを告げることがあります。ぜひ書店へ!

ニッコリしてNK細胞活性化



『笑う』ことは私たちの健康と病気の治療に大きく影響している... 耳にピンとありませんか?!
現在、医学的に『笑う』と健康への相乗効果が解明され、医療の場でも生かされている。笑う
際に、私たちの身体の中には、若くは健康な人でも、1日約3000~5000個の「NK細胞」が誕生
しているのだ!! その細胞を毎日毎日、やっつけてくれているのが『NK細胞』というスー
パーヒーロー細胞。また、よく耳にする『免疫力』というのは、体内に入ってきたウイルスなどをやっつける力
のこと。免疫力が高い人はかぜをひきにくい... などが挙げられます。免疫力を上げれば
自然とNK細胞も代表する。日々体内で活躍のスーパーヒーロー細胞、リンパ液・血液も
イキイキとしているのですが、今日は特に『NK細胞』に注目... 『NK細胞』の活躍
の場となるリンパは、『笑う』と活動が盛ん!! ... 皆様に1日に10分間の時間、『笑って』
『おはようございます!』『ニッコリ(あいわ)い!』(していますか? 日本人は平均的に1日23秒しか
笑わないのだ!!) テレでせよ(しかも面)にたいする盤算... 盤算(しかも面)では合計
に具合も悪くなるというメカニズム。そうと知ったら笑うのがありませんか? 『NK細胞』
の研究結果は、笑う状況で、1秒1秒、1日3秒、前よりニッコリ作り笑いでいるだけで
細胞が元気に働いてくることが判明しているのだ!! 毎日3秒笑顔で健康維持の回復!
↑何が見えてきたか『ニッコリ』でできるものを、ぜひ
『ニッコリ笑ってNK細胞活性化!』皆様に
元気を夏までありますように!

今日の工事

客席なし??? 銀座の『カフェ』...

ご縁あって 銀座で「カフェ」の店舗工事を施工させていただきました。



「カフェ」なのに客席も厨房もなし???
... そうですね!
ここは香り・緑香・ロウソク・お数珠などを扱う老舗。
つまり、『香り』をお茶のように楽しみましょう!という
なんととも斬新なコンセプトなのですね。
写真は商品陳列前ですが、そのあと並べるのを手伝いし
ゆったりと 香りを満喫させていただきました。(笑)

お店を開業... お考えの方がおられましたら
当社の『店舗内装チーム』にデザインから施工までお任せ下さいませ幸いです!

※元々 meauの健康部
部長さん。お電話
東建控(株)
〒104-8544 東京都中央区新富1-10-4
Tel. 03-3350-6699
Fax. 03-3350-8180