

mebuが

2017.2月号... Vol.105

春先! 🐾



日本文化
湯舟
ってスゴイ!!



いつか立話に
登場できますように...

立春を過ぎてもまだ冬の寒さ... ですが人間よりも自然界の生物たちは、ちゃんと暦通りに活動しています。
 春を感じている愛犬たち... 最近抜け毛が増えたり... と思うことがあれば、すでに春の換毛期に入っているのでは? ... 皮膚の健康維持のためにもシャンプー、ブラッシングを大切にしましょう! また、春を感じて活動を始めているのは小さな虫たち!! ノミダニの活動も始まっている。加えて花粉も飛び交う... ノミダニ、花粉が皮膚に付着するとアレルギーの原因にもなります。春先に着用できる薄手の犬用洋服を着ての散歩も手軽なアレルギー対策ですね! お散歩から帰ったら、しっかりブラッシングをして付けた毛! を取りあげましょう! 健康で楽しい春を迎えられますように~♡

在宅の中で、建物切り離しも含めた、店舗・住居の大改修工事。棟梁の経験と知識なくしては成し得ません。
 ★まずは小屋組みや壁を、構造的に固めることから始めます★



★在宅工事は難しいことも多々ありますが、楽しみもあります★
 建物と共に50年続いてきた歴史ある寿司店。ご主人が歩いてこられた道を、立ち話で拝聴できることです。「元々この端っかが店の始まりで、頑張っここまで広げて、それでも足らずここまで広げて、良い時もあれば悪い時もあって...」



「これは可愛がってくださったお客さんがくれた絵で...」
 「この食器類を揃えるのに大変な思いをして...」
 そんな思いのこもった品々は、着工前に倉庫へお預かりしました。



ご主人が歩いてこられた道の話に、将来は「あのとき恵さんがよ...」と登場できるように協業業者一丸となって頑張ります!!

『若い世代の人が増えている...。連日昨今のリフォーム工事では『ゆくりお風呂がほしい』とバスルームのリフォームに依頼が多くなっています。湯舟にこだわるとある瞬間、日本文化に湯舟があて良かた〜と幸せな気持ちになります♡ もともと今、シャワーだけで済ませていたとしても、湯舟にこだわるとスゴイ効果があります!! 分からないなんて、もったいな〜い!! というお話。

＜温熱作用＞ 温熱による、皮膚の毛細血管や皮下の血管が広がり、全身に血がめぐります。すると、体内の老廃物や疲れ、肩や腰などのコリを取り除き、筋肉の動きを柔軟にしてくれます。ギックリ腰予防にもつながります!

＜静水圧作用＞ 湯舟に全身がつかると、お腹まわりが3~5cmほど縮むといわれています。水圧がかかります。その圧がポンプとして、ダイエット効果バツグン!!



また、下半身にたまる血液を心臓へと戻し、血液循環促進。むくみの解消はもう3分の2。その水圧は指圧などのマッサージの効果同様とゆい、気持ちよく湯舟につかると全身がほぐれているのです♡ ただし、心臓や肺が弱い方は、水圧をかけすぎないこと。お湯を張るのはみぞおち位の位置が良いとされています♡

＜高温浴と低温浴の使い分け＞ 42℃以上の湯舟につかると、カラダを活動的にする神経が働くので朝の目覚め向き♪ 37℃~40℃位の湯舟では心身ともにリラックスする神経が働くので睡眠前の入浴に向いています♪ いずれにしても、つかすぎると肌の乾燥(かゆみ)につながるため10分位でOK! ... どうでしょう? シャワーだけだった方も、湯舟にこだわった方も、今日からますますバスタイムが楽しみですね♡ 湯舟バンザイ♡

発行元 mebuが編集部 編集長 いたる。
 売建設(株) 新宿区新宿1-18-4
 Tel. 03-3350-6689
 Fax. 03-3350-8186