

テイル君 だより

NO.37
10月
2016



赤い尾っぽの
テイル君



別紙：暮らしPLUS+
特集 カーペット・絨毯のお手入れ
床のお手入れ

コ
ン
テ
ン
ツ

- 合気道
- ハンドメイド～布トレ～
- 豆知識 …… はちみつ
- 今月のキッチン《はちみつトマト》
- 晴恵先生の健康エクササイズ
- 暮らしの便利帳 35……体を温める
- 赤尾商事の仲間達♪
- 月替わりクイズ……バラバラ漢字
- 先月のクイズの答え

■名前 清水店長
■入社年数 約8年
■部署 剣崎SS

■マイブームは？
今は剣崎SSと家でメダカを飼っており、世話をするのがブームです。

■長い休みがあったら何をしたい？
家族でニューカレドニアに行き、美しい自然の中でパカンスを楽しみたいです。

■挑戦してみたい事は？
ライフサポート課の茂木さんと多少気合が必要な山へ登山に挑戦したいです。

■元気の源は？
いつ見ても癒される子供の笑顔です。

赤尾商事の
楽しい仲間たちを紹介します♪

暮らしの便利帳 35 体を芯からあたためて 免疫力アップをはかる！

ウォーキングで
体質改善!

ウォーキングでは、全身の筋肉の3分の2が集まる部分を動かすことになるので、効果的に筋肉を鍛える事ができます。

■歩く速さは早歩きほど
■歩幅は大きめに

※血糖値の高い方は、食事をして1時間ほどたってからのウォーキングが血糖値の上昇を抑える事もできるのでオススメです。

お茶を飲みながら
芯から温まる!

体を温める飲み物は、生姜湯が有名です。生姜は血液の循環をよくして体を温めてくれます。また同じような効果は、紅茶やほうじ茶などの発酵して作られたお茶(茶葉が茶色なのが特徴)でも得る事ができます。

ここ最近では、南アフリカ原産のルイボスティーも冷え性改善・美容効果抜群と人気です。

このんびり読書を楽しみながら、お茶を飲んで過ごしましょう!

根菜類を食べて
おいしく温まる!

何でもおいしい豊作の秋!!この季節に収穫される食物は、体を温める効果が高いです。体を冷やす&温める食物の見分け方としては、地面の上にはできるものや、夏が旬の食物は体を冷やし、地中に埋まっている根菜類や、秋～冬が旬の食物等は体を温めます。つまり、旬のものを食べるのが体にも良いんです!南瓜のスイーツや、薩摩芋や栗ご飯。その他の栄養素と一緒にバランスよく摂取して、おいしい秋を送りましょう。

🍂 スポーツの秋

📖 読書の秋

🍂 食欲の秋

月替わりクイズ 漢字パズル

中央のマスに漢字一文字を入れて、
二字熟語を4つ完成させて下さい。

引	火	力	例題 / 答え：火
聖	火	山	引火・聖火・火力・火山
山			以上4つの二字熟語ができます

苦	名	圧	火
過	葉	風	激
必	算	土	占
及	客	利	座

名	火
葉	激
算	占
客	座

圧	火
算	占
利	座

火	火
占	占
座	座

観音山
サービスステーション
高崎市片岡町3-1-1
☎ 027-322-1885
FAX:027-326-5604

消防署南

和田橋

片岡中学

鳥川

遊びにきてね★
アカオリフォーム

①浪漫・散漫・漫画・漫才
②寝台・土台・台風・台所
③発達・速達・達磨・達人
④海月・満月・月極・月謝

浪	寝	発	海
散	土	速	満
漫	台	達	月
才	所	人	謝
画	風	磨	極

9月号の
答え合わせだよ!