

～病気に負けない体づくり！自然治癒力を上げよう～

カイロプラクティック  
**すまいる**

大野城市錦町 2・5・20  
Tel.092・593・6884

# にこにこ通信

第31号 4月1日

**すまいる**

筑紫野店

美しが丘南 3・10・6  
Tel.092・926・8222

<http://sumairuchikusinoten.web.fc2.com>



## 心も軽くスタートします



桜の開花に、心も軽く新年度を迎えられたことでしょう！

2月3月と通信の発行が出来ませんでした。誠に申し訳ありませんでした。

新しい情報や、健康に関する質問にこれからも積極的にお答えしていきます・いつでも疑問を下さいませ、お待ちしております。

今年統一選挙の年ですが、雨のスタートとなりました。私たちの生活を守るために決意した候補者の検討を祈りたいものです。身近な市町村議員選挙は後半ですね。

昨年4月に消費税が3%上がり8%になりましたが、景気の回復が遅くアベノミクスの恩恵が見えてきません。

庶民の生活こそ豊かになって欲しいのですが、毎日出るのはため息ばかりです。こんな気持ちではいけないと、楽しいことを考えるようウォーキングを開始して人様の庭先を見ることで、心に栄養をあげています。



春になって薄着の季節になりますね。準備は大丈夫ですか？ 勿論という声が聞こえてくるようです。最近太る原因17項目が分かりました。お知らせします。(ご自由にチェックをどうぞ)

1. 椅子に座ると脚が開いてしまう
2. 1年中レギンスを履いている
3. 新しいダイエットに飛びつく
4. 食事中に水分を取らない
5. 手荷物が多い
6. 外出先で間食を取りがち
7. 財布に大量のクーポン
8. あちこちに飲食物を置き間食
9. 動かなくて済む環境
10. 飲み会の後にコンビニ
11. 慢性的な睡眠不足
12. 部屋の掃除は先延ばし
13. お風呂はシャワーだけ
14. ミルキーカラーの食べ物が好き
15. 何かしら食べる
16. 一枚の皿に盛りつける
17. スプーンで早食い



おばあちゃんから子供たちへ、子供たちから孫へ、ずっと受け継いでいきたいモノがある。

# 昔のよかところ!

## おばあちゃんの知恵袋 生活篇



### ◆ 一度使った油の再利用方法 ◆

一度使った油に、薄くスライスしたニンニクを入れておくと、炒め物やパスタ料理にぴったりのガーリックオイルが簡単に出来ますよ♪



### ◆ 食器棚のガラス磨き ◆

使用済みのコーヒーフィルターをよく乾燥させてガラスを拭けば、曇りが取れてツヤが出ます。

使用済みをよく乾燥させてから



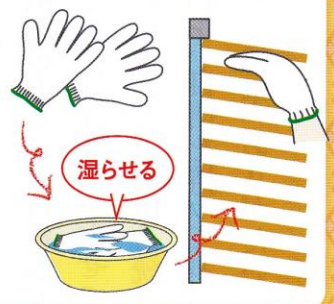
### ◆ 蛇口のくすみは歯磨き粉でキレイに ◆

蛇口のくすみは古い歯ブラシに歯磨き粉をつけて磨きましょう。最後は布でキレイに拭き取ると、くすみが取れて新品のような輝きになります。



### ◆ ブラインドの簡単な掃除術 ◆

ブラインドの掃除は、湿らせた軍手をはめて掃除をしましょう。指で細かい部分の汚れも落とせて簡単ですよ。



### ◆ お酢で洗濯物を柔らかく ◆

1/2カップのお酢を柔軟剤の代わりに入れると、お酢のにおいは残らず、洗濯物が柔らかい仕上がりになります。



### ◆ 鼻水・鼻づまりが楽になる方法 ◆

鼻の中心を押すと鼻の通りがよくなり、鼻水・鼻づまりが、楽になりますよ。

鼻水が止まんバイ!



おばあちゃんの様々な生活の知恵!ぜひ試してみてくださいね!