

～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 32 号 5 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>



輝く季節になりました



新緑の美しい5月、青葉若葉に色とりどりの花々と、自然と足取りも軽く散歩に最高の季節となりました。

皆様ゴールデンウィークはいかがお過ごしですか？ ちょっとした休みに行楽地は人出が予想されますが、工夫次第では日頃出来ないことに挑戦しては… 大いに楽しんでください。

今月は夏に向かって体の大掃除をするには適した季節です。
質問をいただきましたのでお答えします。

Q 体の割に二の腕が太く何とかありませんか？

A 二の腕のぷよぷよは、ある人に言わせると気持ちが良いとのこと。

しかし当の本人は、ぷよぷよ感が嫌でしょうがないものです。

ぷよぷよを引き締めることから説明します。

筋肉の力不足です、筋肉を鍛えることが大切です。

簡単に言えば地球の引力に負けない事です。

腕は下を向いて着いています。肩から上に腕を上げるようにしましょう。

皆様よくご存じの“阿波踊り”のポーズを思い浮かべて下さい。

徳島県の多くの女性は毎年行われる“阿波踊り”に参加するため毎晩練習に励むそうです。8月の大会に向けて毎年毎日同じことをするこの期間で二の腕は鍛えられ老若男女すばらしい二の腕の持ち主ばかりとのこと。

今から貴女も始めてみませんか？ 夏までに間に合うと良いですが…

ビフォーアフターのサイズ計測をお忘れなく（楽しみが待っています）



皆様に幸せの風が吹きますように祈っています

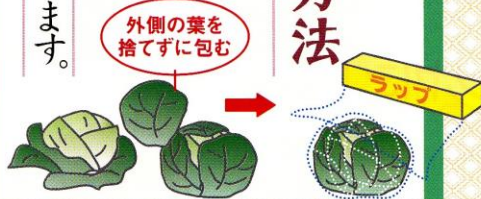


おばあちゃんから子供たちへ、子供たちから孫へ、ずっと受け継いでいきたいモノがある。

昔のよがり！

キャベツを長持ちさせる方法

キャベツの一番外側の葉は捨てがちですが、残ったキャベツをこの外側の葉で包んでラップをすると、残ったキャベツが長持ちします。



リモコンの間に詰まったゴミを落とす方法

リモコンのボタンとボタンの間にたまったほこりや汚れは輪ゴムをクルクルころがすと、きれいに取れます。



ご飯をおいしく温める方法

冷えてしまったご飯や、冷凍保存していたご飯を電子レンジで温める時は、少量の日本酒をふりかけてから温めると、炊きたてのように、おいしく仕上がります。
※アルコール分は熱でとんでしまうので、子供様も安心してお召し上がりいただけます。



抜いても抜いても生えてくる雑草の対処法

熱湯に塩を入れたものをかけると、根が枯れて雑草が生えにくくなります。



はさみの切れ味が悪くなったときの対処法

アルミホイルをジヨッキジョキと切るだけで、はさみの切れ味が復活します。使用済みのアルミホイルでも問題ありません。



おばあちゃんの知恵袋



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!!