



5月の花:「胡蝶蘭」

花言葉:幸福が飛んでくる

純粋

1

ご挨拶



拝啓 青葉の候、皆様にはますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

平素は格別のお引き立てを頂き誠にありがとうございます。

この度、横浜市栄区に新たに横浜営業所を開設し4月9日より業務を開始致しました。これもひとえに皆様からのご愛顧の賜と深く感謝しております。皆様のご要望にお応えできるよう一層精進して参りますので、何卒倍旧のご愛顧のほどお願い申し上げます。

五月晴れの空のように、皆様のお気持ちが晴れやかでありますように心よりお祈り申し上げます。

お近くにお越しの際は、お気軽にお立ち寄りくださいませ。 敬具

<横浜営業所>

〒247-0013

住所:神奈川県栄区上郷町 83-4-105

TEL:045-875-4947

FAX:045-513-8869



目次

- 1 ご挨拶
- 2 職人さんご紹介
- 3 整理収納について
- 4 薬膳について
- 5 編集後記

5月(皐月)の行事

- |       |       |
|-------|-------|
| 5月2日  | 八十八夜  |
| 5月3日  | 憲法記念日 |
| 5月4日  | みどりの日 |
| 5月5日  | こどもの日 |
| 5月13日 | 母の日   |

## 2: 職人さんをご紹介

1.職種	建築塗装	2.年代	50代
3.名前/ニックネーム	みっちゃん・ミチ	4.趣味	音楽鑑賞
5.好きな食べ物	お寿司	6.何か一言	健康第一

## 3: 整理収納について

### 【整理・収納の鉄則】

☆家の中にある必要なモノの適正量を決める

※4人家族のお宅にあるモノの数は、およそ 6000 点!! (食品、調味料、消耗品を除く)

☆置きやすい高さに注意!! 生活の動線上に、ちょうどいい高さのモノを置くと、その上にモノを置くという現象が起きます。モノが置けないように観葉植物などを置いてみては?

☆グルーピング: 同じアイテムごとや使用場所ごとに。グループを作る (手紙を書く時には、便箋や葉書・ペン・メガネ等をセットにする)

☆適材適所にモノを収納する。いつも出しっぱなし置きっぱなしになっているモノを把握→収納場所に問題があるのかも? 使う場所の近くに収納すると散らかりにくくなるのかも知れません。

《当社、整理収納アドバイザーより》



(有) Room for

神奈川県逗子市沼間

5-19-20

TEL: 0467-31-0017

FAX: 0467-31-0237

Web サイトのアドレス

<http://roomfor.jp/>

## 4: 薬膳について



ゴールデンウィークいかがお過ごしでしょうか? 新年度が始まり、体も心もひと休み♪という方もいらっしゃると思います。ストレスが溜まると気の運動に異常が起こり、肝・肺・脾・胃等の臓腑に影響を与えるそうです。

症状としては、胸のつかえ、わき腹・胃・腹部の張りや痛み、げっぷ、しゃっくり、吐き気、下痢、咳や喘息があります。

このような症状には、玉葱、えんどう豆、蕎麦、オレンジ、ジャスミンが、おすすめです。

蕎麦粉に、玉葱、にら、キャベツ、鶏ひき肉等を入れた蕎麦粉のお好み焼や、えんどう豆、玉葱、ベーコンのサラダ、みかんの果汁と皮を入れた蒸しパンにジャスミンティーで、リフレッシュしてみたいかがでしょうか? (当社、薬膳コーディネーターより)

## 5: 編集後記



皆様、こんにちは

大工の淳子さんとガールズトーク!? 『いい枕ない?』という話から、『サプリメントって続かないよね。』『座るだけのマッサージ機も続かない』・『簡単に腹筋を鍛えられるマシーンも続かないよね。』と、あまりに同じような事が続かない私たち!! 身体の為に何かをしなればと思ひ、色々試してみるものの…。

皆様、何かを続けるコツなどございましたら教えて下さい。