2023 11月号 No.164 コウノ
Sunらいふ
発行　河野プロパンガス 有限会社 SUNらいふ企画室 TEL. 043-253-4678 FAX. 043-253-4679

住まいの役立つ情報　風邪予防やリラックス効果も！「貼るカイロ」で温活を♪

これからの季節に活躍するカイロ。今回は、冬を乗り切るのに効果が高いカイロの貼付箇所をご紹介いたします。

貼る場所によっては寒さ対策だけではなく、風邪予防やリラックスなどの効果もあるので、用途に合わせて貼る場所を選んでみてくださいね。

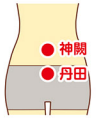
首の後ろにあるツボ「大椎（だいついい）」へ貼る

寒さ対策で1番のオススメは、首の後ろにあるツボの大椎。首を前に曲げると、首と背中の境目あたりにポコッと大きく出っ張った骨がありますが、これが頸椎の7番目の骨で、大椎はこの骨とその次の骨の間にあります。

大椎は体の温もりを作り出すところとされており、ここを温めると風邪を予防し、悪寒、頭痛などの症状もやわらげる効果があります。首が開いたインナー着用時など、大椎の上に貼ることができない場合は、なるべく大椎に近いシャツの上部に貼るようにしましょう。

神闕（しんけつ）と丹田（たんでん）

神闕はおへその位置にあります。おへソを温めると、冷えによって起きた下痢や消化不良が改善される上、リラックス効果もあります。



丹田はヘソ下5～9cm程度のところにあります。疲れ気味で元気が出ない時や免疫力が下がったと感じた時、冷えて腰痛になりやすい時、大病の予防などに寒い時期はこのツボをあたためてあげましょう。

神闕と丹田は位置が近いので、大きめのカイロ1枚で2つのツボをカバーすることもおすすめです。

取扱説明書をよく読んで正しく使用しましょう！

貼るカイロを使用する際は、肌に直接貼らない、長時間一カ所に固定したり圧迫したりしない、睡眠中は使用しない…など、低温やけどを防ぐためにも必ず取扱説明書を確認し、正しく使用してくださいね！

世界の花　毎月咲く花をピックアップしてみました!!　11月 ネリネ

開花時期：10月中旬～12月中旬

花弁が宝石のようにキラキラと輝くことから欧米では「ダイヤモンドリリー」の名前で親しまれ、近年は日本でも切り花や鉢物として注目されるようになりました。花色も白・赤・ピンク・オレンジ・紫・複色と豊富です。

サンデーキッチン Vol.80

簡単シリーズ

にんにくの力でからだぽかぽか♪スタミナ満点!!　にんにく鍋

作り方

—材料(2人分)—

にんにく(国産)	1玉
豚肉	500g
(しゃぶしゃぶ用)	
ほうれん草	2束
豆腐	1丁
水	適量
薄口醤油	適量

1 にんにくは薄皮を剥いておく。豆腐は一口大に切る。
ほうれん草は湯がき、水気を切ったら食べやすい長さに切っておく。

ワンポイント！
にんにくは新鮮なものより、少し古いものの方が味が出ます。

2 鍋に水とにんにくを入れて強火で熱し、沸騰したら中火にかえ2時間ほど炊く。
にんにくの香りと旨味がしっかり出たら薄口醤油を適量加え、味を調えたら鍋つゆの準備完了！

3 皿にほうれん草、豆腐、豚肉を盛り付けて鍋とともに食卓へ。

具材を鍋つゆにくぐらせて熱々を召し上がれ！
（豚肉はしっかりと火を通してください！）

ワンポイント！
鍋の締めに、ご飯やうどんを入れるとつゆを残さず美味しく召し上がれます!!

河野コラム　35年目のチャレンジ

35年前、心に期待を抱いて私は高校へと入学した。73年前に「高校球児」であった父との確執を経て、私は「高校球児」となったのである。

この確執は以前コラムにも書いたのだが、かいつまんで、野球をやらせたい父とバレーボールをやりたい私が協議した結果、ボールが野球ってコートがバレーボールの「テニス」をやるという事になったという珍現象である。

二方、その頃の男子プロテニス界は、「ジョン・ボルグ」と「ジョン・マッケンロー」「ジミー・コナーズ」といったスターの時代が終わり、戦国時代の様相であった。

その中でも頭ひとつ抜け出ていたのが、イワン・レンドルである。当時冷戦下で社会主義陣営にあったチェコ国籍であるだけでなく、その正確無比なショットと、スナイパーのような風貌で、悪役の様に言われた事もあるレンドル。そして、彼の牙城を崩そうと実力をつけてきた「ステファン・エドバーグ」や「ボリス・ベッカー」などのヤングパワーがしのぎを削っていたわけだ。

この3人には共通していたことと、それは「バックハンドが片手である」という事。現在男子プロテニス界では多くが両手バックハンドであるが、35年前はトッププロの多くは片手バックハンドが多かった。そもそも男子で両手バックハンドを認知させたのは、この一つ前のスター、前出のボルグとコナーズがいてあり、当時としてもまだ主流派とは言い難かったのである。

その様な状況であるが故、私も高校時代から片手バックハンドを選択し、両手にしようと考えたこともなく、今日までエアを続けていたのだが…。

齢50歳を超えてくると、体の方が悲鳴を上げてくることがわかってきたのであった。元々体の硬い私、怪我が多くなり治りが悪くなる。下半身の筋肉の負傷から始まった怪我の連鎖は右手首というエアエスで一番使う部位に及んだ。

…という経験を経て今年、35年目にして、初めて両手バックハンドにチャレンジすることに、まさに、ラケットの真ん中「スイートスポット」に当てる事から挑戦。

「ガコッ（ラケットのフレームに当たる音）！」思いやられるスタートである（汗）。

郵便はがき

料金受取人払郵便
美浜局承認
4326
差出有効期間
2025年1月31日まで
切手は貼らずにお出しください。

2 6 1-8 7 9 0

千葉市稲毛区園生町139-5
河野プロパンガス有限会社
Sunらいふ企画室　行

—お願い—
◎皆様からお寄せ頂きましたご意見、ご感想等は「SUNらいふ」への掲載をお願いする場合がございます。お手数ですがご住所、お名前、お電話番号を記載の上お送り下さい。
—個人情報の取り扱いについて—
◎当社は、個人情報保護に関する法令およびその他の規範を遵守いたします。

お風呂　トイレ　キッチン
洗面　オール電化　太陽光発電　外壁塗装
リフォームのコウノ
Total Reform & Repair Shop
Kouno Reform since1960
河野プロパンガス 有限会社
園生店（本社）／
〒263-0051千葉市稲毛区園生町139-5
FAX. 043-253-4679
おみずのリフォーム
0120 FreeDial 0120-036-146
ホームページはこちら　リフォームのコウノ　検索
http://www.kouno-reform.com/
アクセスマップ
宮野木台　京葉ガスCity　宮野木小学校　宮野木駅　JR総武線　72　園生町　園生駅　西小中台小学校　ユマザキデイリーストアー様　稲毛海岸駅　京成千葉線　稲台小学校　河野プロパンガス 園生店
SUNらいふは捨てずに保存してくださいね!!
集めるときっといいことがありますよ!!

失敗しないリフォーム コンセントが欲しかったのに! —キッチン編—

どういうことなの!?

- キッチンを新しくしたら家電も新しい場所に移さなくてはならなくなったわ!
- 予想もしていないところだから、電気のコンセントなんてないよーー
- 延長コードを伸ばしたけど、なんだか心配で、夜も眠れないわ…
- たこ足配線の部分も増えて、火災の危険が増えたような気がするなあ…。

こんな声が数多く寄せられていました。

この問題にならないために

解決策

①キッチンのリフォームは、今置いてある家電製品のこともあらかじめ考えておく必要があります。現在のコンセントが少ない場合、リフォームを機にコンセントを増やす、電子レンジなど電気を大量に使う家電の専用コンセントを作るなどの方策を決めておいたほうが不便や不満がなくなります。

②リフォーム業者の担当と、「今のキッチンについてのご不満」「見取り図」、「よく使う家電製品」などの打ち合わせを現場調査で行っておくことが不満解消のキーワードです。

リフォームのコウノでは、キッチンのリフォームについてわかりやすいブログにまとめています。よろしければぜひお読みください。 リフォームコウノアメブロ 検索

次回は、「打ち合わせたものと違うじゃないか!」についての情報をお送りします。

まちがい探しクイズ・難読漢字クイズ 10月号の答え

まちがい探しクイズ

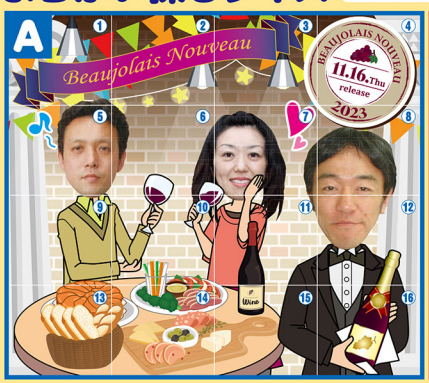
1	6	8	14	16
木の枝	かぼちゃ	帽子	飴の渦巻き	WがMに

難読漢字クイズ

1. 矩差 → かねざし
   (建築で使われる直角に曲がった金属製の物差しのことで「矩尺」と同じ)
2. 枕蚊帳 → まくらがや
   (子供の枕もとを覆うのに用いる小さな蚊帳)
3. 尾上竜胆 → おのえりんどう
   (リンドウ科の二年草、高山植物)

まちがい探しクイズ

Aと Bの絵をよく見て、間違っている場所を探してね!!



正解者の中から抽選で1名様に、素敵なプレゼントが当たるラッキークイズ♪
間違っているマスの数字を「付属ハガキ」に記入して、郵送かFAXにてご応募ください!!

応募締め切り 11/20(月)

ちょっと!! おじゃましま〜す!! Vol.59

今回は
千葉市 F様
玄関ドア交換工事の
現場をご紹介致します!

寒くなる前に、断熱性の高いドアに交換リフォームできますか?とご相談をいただきました。
イメージも変わり、交換してよかったです!と喜んでいただけました。

インスタグラム はじめました!

お客様宅へお邪魔した際は、笑顔で迎えて頂けるとうれしいです!!次回もお楽しみに♪

難読漢字クイズ なんて読む?

まずは初級編 1 黄櫨

中級編 2 松葉薹

上級編 3 瞽女座頭

①、②、③の読み方の解答を「付属ハガキ」に記入して、郵送かFAXでご応募ください!

応募締め切り 11/20(月)

な、懐かしい〜!! コウノ時間旅行 牛乳箱(牛乳受け箱)

朝、配達された牛乳を受け取るための箱で、当時は玄関先に置かれたり、戸口に釘で打ち付けられて設置されていました。今で言うところの「置き配」で牛乳を受け取る際、飲み終わった牛乳の空き瓶をこの箱に入れておくと、翌日、空き瓶が回収されて新しい牛乳と入れ替えられるシステムでした。1970年代後半になって、大手乳業メーカーが紙容器を採用しスーパーなどの量販店が牛乳流通の中心になると牛乳の宅配は激減。時代の流れとともにその役目を終えた牛乳箱ですが、なんとも昭和のノスタルジアを喚起するアイテムですよね。

(切り取ってポストへ投函ください)

『Sunらいふ』は皆様に支えられています。

☆2023年11月号まちがい探しクイズの答え
※イラストのマスの数字を5つ記入してください

☆2023年11月号難読漢字クイズの答え

1 ＿＿＿＿ 2 ＿＿＿＿

3 ＿＿＿＿

※まちがい探しクイズ・難読漢字クイズ
どちらか一つだけの解答でもご応募できます!

ご意見・ご感想・コウノスタッフへメッセージなど

〒 -

ご住所

フリガナ ペンネーム
お名前 男・女

お電話番号 ( )

ご記入ありがとうございました!

各々の正解者の中から

・まちがい探しクイズ
・難読漢字クイズ

抽選で各1名様に
沖縄県与那国産黒糖使用
黒糖せんべい
プレゼント!!

FAX 043-253-4679

9月号当選者は

・まちがい探しクイズ 千葉市稲毛区 M様
・難読漢字クイズ 千葉市稲毛区 K様

おめでとうございます!!

9月号プレゼント シャインマスカット ひとくちゼリー

お届けをおたのしみに!!