

2012年
6月号

HORIQ 通信

～大切なあなたとご家族の笑顔と健康のための情報誌～



●特集

この時期、恵みの雨をもたらす梅雨のでも、やっぱり梅雨の時期はコウウツですよね。特に湿気とカビ!嫌な匂いも気になりますよね。そこで今回はカビ対策についてご紹介したいと思います。カビは大きく分けて3種類あります。浴室の「黒カビ」…キッチンやトイレ、洗面所等の水周りに潜む「赤カビ」…匂いの原因ともいわれる「青カビ」です。エアコンのフィルター・窓際のカーテン・洗濯の汚れ物が入った洗濯機・使わない布団の入っている押入れ、ベッドの下などは、繁殖が行われていても目にすることが難しいので、注意が必要です。特にマンションなどは気密性も高いので繁殖しやすく、下層階の方などは気にしておかれた方がいいです。また、梅雨はどうしても部屋干しが増えてしまいます。その結果、室内は湿度が更に上昇してしまいますので、湿度を低く抑えれば洗濯物も早く乾くので、除湿器が効果的。温湿度計を設置して湿度をこまめにチェックし、なるべく60%前後に維持する事が、快適環境を作るコツになります。カビ対策はしっかりとしておきましょう。



●ごあいさつ

ホームページリニューアルしました
スタッフが動画でとびっきりの笑顔で登場しています。そしてHP見た特典もありますので、ぜひ <http://horiq.com/> ほうりお接骨院でみてください。前ホームページも引き続きみれます。よろしくお願ひします。



●今月のできごと

- 6月の記念日
- 4日 虫の日
- 12日 日記の日
- 17日 父の日
- 24日 UFOの日
- 26日 雷記念日
- 28日 ニワトリの日



▼父の日
父に感謝を表す日
※日本では第3日曜日

● よろこびの声



★閉じかけていた「まぶた」も開き肩も痛みが軽くなりました！
 岡田 香様(50代)

ほりお先生と出会ってから具合が悪くなると先生の顔がちらつくようになり

来院してからはリハビリとメダリストをかかさず毎日欠かさずするように頑張ったので閉じかけていた「まぶた」も開き肩も痛みが軽くなりました。

ほりお先生どうもありがとうございました。

4月には引っ越しちゃいますけれど、これからも来れるときには来たいと思っています。

● おすすめレシピ

お手軽～小松菜とキノコのナムル～



1. 小松菜(1把)・人参(1本)を別々にゆでる。
2. 1でゆでた野菜を適量の醤油・ごま油・塩で別々にあえる。
3. エリンギ(1パック)はグリルで焼き、たてに裂いて食べやすい大きさに切る。そして、2と同じように適量の醤油・ごま油・塩であえる。
4. 小松菜・人参・エリンギを食べる直前にまぜ合わせ器に盛付ける。

● 編集後記

幻のホームページです！何故使えなかったか知りたい方は来院してください。



● 今月のプチ情報

衣替えの季節がやってきましたね。洋服収納は「選びやすい」「傷まない」「出入れがしやすい」がポイント。今着たい服を見つけやすいよう、シーズン別で大まかにチーム分けをします。次は、収納ケースのセレクトです。収納ケースを置く場所の寸法と、しまいたいアイテムとの両立を考えて選びます。その際、同じ型の引き出しケースを揃えておけば、中身の引き出しを入れ替えるだけなので、よりいっそう衣替えが簡単です。最後に重要なのが、深く処分！です。例えば過去3年ほど着た覚えがない…サイズが合わない…等等など、捨て時の目安を作って実行してみましょう。価値のある服は、リサイクル店を通して循環させましょう。また愛着のあるものはリフォームするという手もありますので参考に。



[発行]



札幌市白石区南郷通13丁目南1-20
 ほりお鍼灸接骨院

問い合わせは 011-866-8255まで

平日
 10:00～13:00 予約制
 15:30～20:00
 土曜
 10:00～15:00
 定休日 日曜日