



誕生月の占い タロット+九星気学

1月 生まれ
つつい自分正当化しがち。個性は様々です。相手の立場になって考えてみるのが円満の秘訣。

7月 生まれ
移動手段を、徒歩や自転車などに変え身体を動かし健康増進。筋トレなどでスタイルアップして自信もアップ。

2月 生まれ
心がトゲトゲしたり、モヤモヤしてきたら日に当たって吉。太陽の光があなたを浄化しパワーを高めてくれます。

8月 生まれ
なんでも白黒ハッキリさせようとするややこしくなるだけ。器を大きく柔軟にグレーも認めてあげましょう。

3月 生まれ
金運はますます。普段は儉約しつつ自身に必要な事にはドーンと投じて吉。メリハリのある使い方がおすすめ。

9月 生まれ
ハードルを上げて吉。少くらしい無理なことにチャレンジする方が、やる気とレベルアップが期待できそう。

4月 生まれ
計算でリスクを回避するより、自分が本当に望んでいることを進めた方が後悔なく全力投球できます。

10月 生まれ
裸足で歩いたり、浜辺で寝そべったり、川や海に足を浸すのもGood。自然からエネルギーチャージを。

5月 生まれ
直感を大切に。恐怖を煽りやすいマスコミや世間の声ではなく、自分の感覚を信じて行動しましょう。

11月 生まれ
今後に向けて課題や問題が浮き彫りになりそう。ピンチはチャンス。工夫次第でレベルアップできそう。

6月 生まれ
引っ越しや旅行など、移動することで運気に変化あり。心と身体に刺激と潤いを与えるリラックスタイムが鍵。

12月 生まれ
不用意な言動でトラブルメーカーになることも…。もしも迷惑をかけたなら謙虚に誠実さで対応して。

月刊 ひらいマガジン

7月号

※限定5台となっていますので先着順になります。



その他数多くの建築資材、内装材、設備機器も取り扱っております。取扱商品をホームページにも掲載しておりますので是非ご覧ください。

御連絡お待ちしております！



居心地のいい家づくり ~ 過去にとらわれない ~

1. 昔の思い出は記憶に

「思い出の物」は皆さんの身の周りに必ずあります。子供の小さかった時の服、作品、思い出の写真など色々な物がありますが、すべての物を手元に置いていても、見返すことがなければ意味がありません。思い出の物を取っておくのであれば、それなりのスペース、管理する手間などが今後も増え続けることを覚えておいてください。そして、多くの場合、次に見る時は処分する時です。思い出は物がなくてもあなたの記憶には残っています。



2. 過去の栄光は写真に

思い出の物の中でも、賞状や作品などは、写真に残しておくこともできます。写真であれば、見返しやすく、スペースも取りません。過去、自分が頑張った証などは写真で記録しましょう。

3. 前に使ったことがあるから

物の多い方がよく言われるのが、「前に使ったことがある」です。前はいつ、何年前ですか？それは、何回使って、何年ぐらい使っていないのですか？過去に使ったからと言って、今後使うとは限りません。今はもっと使いやすい、良い物を持っているかもしれません。過去にとらわれすぎず、「今、本当に使う物だけ」を持つようにしましょう。

株式会社 ひらい
木材・建材・サッシ・住設・プレカット
住宅のお困りのこと何でもご相談ください。
〒299-0111 千葉県市原市姉崎736-1
電話 0436-61-2355 Fax 0436-61-8470
ホームページ <http://www.hirai-gnet.co.jp/>

塩こんぶヒーマン

みんな!
ごはんにするよ☆

材 料【4人分】

・ピーマン	6コ	④	・塩こんぶ	20g
・ごま油	大1		・白ごま	適量



① ピーマンはヘタとタネを取り、ヨコ向きに4mmほどの幅で切る。

② 耐熱容器にピーマンとごま油を入れ軽く合わせ、ラップをふんわりかけたら600wの電子レンジで2分半ほど加熱。

③ 熱いうちに④を加え、全体をよく混ぜ合わせたらできあがり。

しあわせMy Life! ~ 窓の遮熱対策 ~

冷房をつけていても暑いのは、窓の遮熱対策をしていないからかもしれません。電気代の節約にもなる遮熱対策で快適に過ごしましょう。

■夏の暑さ対策は窓から!

年々厳しさが増している暑さ。家中を閉め切っても外の熱気は容赦なく室内に侵入し、エアコンの効力を弱めてしまっています。夏場に家の中に侵入する外気の熱の割合は、なんと約73%が窓から。家具やカーテンなどの色褪せの原因である紫外線も窓からの侵入によるものです。つまり夏の暑さ対策は窓の遮熱対策が一番効果的といえるでしょう。

■ぜひ取り入れたい窓の遮熱対策5選

①遮熱効果のあるカーテンに
簡単かつ効果的なのは、カーテンを遮熱効果の高いものに替えること。ただし厚手のものだと部屋が暗くなるデメリットも。レースタイプだと明るさを維持できますが、遮熱効果は厚手のものより劣ってしまいます。

熱を防いで涼しいお部屋づくり♪



- ② 簾(すだれ)、葦簀(よしず)を使う
窓の外側に吊るす簾と、室外に立てかけて使う葦簀は昔からある遮熱対策です。軽く打ち水をかけることで効果を高めます。
- ③ 窓に遮熱・断熱フィルム、シートを貼る
室内側の窓に貼るだけで、遮熱効果を得ることができるフィルムも効果的です。
- ④ 窓に遮熱対策用ぶちぶちシートを貼る
空気の層が断熱材として機能します。霧吹きで水をかけるだけで貼り付くタイプも。
- ⑤ 遮熱効果のある窓ガラスに
内窓を作ったり、窓ガラス自体を遮熱効果のあるものに替えるのも非常に効果的です。

HAND MADE KI・RE・I

あなたのキレイを作りますよ



リンパマッサージで
ほっそり二の腕をつくる!



Tシャツを着こなす二の腕の作り方

薄着になると、気になりはじめるのが二の腕。Tシャツやノースリーブも素敵に着こなしたいですよね。今からでも間に合う、ほっそりした二の腕の作り方をご紹介します。

【二の腕が太くなる原因】

- ・姿勢の悪さ
- ・血行不良
- ・むくみ
- ・筋力の低下
- ・脂肪の増加

背中と腕は筋肉でつながっているため、姿勢の悪さは二の腕にも影響します。腕の筋肉が緩んだり、鎖骨周辺や脇が圧迫されることで、リンパの流れが悪くなったり、老廃物がどんどんたまっていき脂肪がつきやすくなるのです。

しかも二の腕は、他のパーツに比べ筋肉が少ない部分。代謝が落ち、冷えを感じやすい特徴があります。すると、リンパの流れが悪くなり脂肪が蓄積する悪循環。しっかりマッサージして、リンパの流れをよくしていきましょう。

【二の腕引き締めマッサージの方法】

マッサージオイルを準備してから始めましょう。

- ① 手のひら全体で、鎖骨の中心から脇へ向かって一方方向に、リンパを流すようにマッサージ。その後、腋窩リンパ(脇の下)を強めに5秒くらい押さえます。
- ② 手の合谷(手の甲側、親指と人差し指の骨のつけ根が交わるころ)をぐーっと数秒、親指で押さえます。
- ③ 手のひら全体で、手首を包み込むように軽く握り、肘に向かってリンパを流すように数回マッサージ。
- ④ 手三里(ヒジの内側の横線に人差し指を沿わせて、指3本を置き、薬指で押せる場所)を親指で押します。痛気持ちいい力加減で!
- ⑤ 手のひら全体で包み込むように、肘から肩をしっかりとマッサージ。
- ⑥ 鎖骨に沿って、脇の方へリンパを流すようにマッサージして完了です!

Kid's

海について考えよう

7月18日は海の日です。海に囲まれた国に住んでいる私たちにとって、海はとても身近なものです。例年夏になると水難事故の報道を耳にすることが多くなります。夏の楽しい思い出を作るためにも、今一度、海や川での過ごし方について学びましょう。



●夏季における水難事故の概要

警察庁が発表している令和3年の水難事故概要によると、事故が起こった場所は、海(52.2%)、河川(35.9%)となっており、魚釣りや魚とり、水遊びの際に発生しています。また、水難事故は重大事故に繋がるケースが多く、死者・行方不明者は発生件数の半数近くに上っています。

●水難事故に遭わないためにできること

1. 目的地を決める際、遊泳禁止または立ち入り禁止区域ではないかを確認しておく。
 2. 釣りの際は親も子もライフジャケット、水遊びの際、泳げない場合は浮き輪を用意する。(サンダルは、脱げてしまい、取ろうとして流されることもあるため、水陸両用がおすすめ)
 3. 出掛ける当日、雨量や波の注意報が発令されていないかを確認し、場合によっては中止する。
 4. 海への転落や溺れた場合の救助方法を事前に共有しておく。(空の2Lペットボトルやクーラーボックスを救助者に投入するなど)
 5. 子供と出掛ける場合は一時も目を離さない。
 6. 飲酒をしたら海には絶対に入らない。
- もし事故が起きたら、海上保安庁の緊急通報番号118番に連絡してください。例年、救助に向かった方の救助死が発生しています。自身の安全を確保し、周囲の方たちと協力して救助をしましょう。