

いつもキレイ、  
だから元気!

今年も猛暑?!  
夏バテ対策には、「寝る前に飲む」

栄養ドリンクと言えば、夏バテ防止の栄養補給や滋養強壮というのが一般的ですが、女性に人気なのは「睡眠前に1日の疲れを癒す」タイプのもの。いま働く女性に広く支持されているのに「リポビタンフィール」があります。

人気の秘密は

- ①カロリー控えめ(1本18kcal)
- ②親しみやすいカシスグレープフルーツ味
- ③ノンカフェイン。

就寝前に飲むというイメージを印象づけるため、オレンジと紫を基調とした柔らかな色合いも女性好みなのでしょう。



## 新・五感で潤う

「ゆく川の流れば絶えずして、しかも、もとの水にあらず」。その流れが一段と速くなっているようにお感じになりませんか? 「岡目八目」ではありませんが、ちょっと立ち止まって「大事な何かを忘れず」「大切な何かを取り戻す」おせっかいです。

体に聞こう、  
自分のロコモ具合。

## 新7つの ロコチェック

ロコモ=ロコモティブシンドロームとは「運動器症候群」、はしょって言うと歩行など日常生活に必要な運動機能が低下すること。このロコモの危険性は自分で気づくことができ、7つのチェック項目が用意されています。



- 1 家のなかでつまずいたり滑ったりする  
下垂足などの下腿筋力低下や脊髄症による下肢の痙性
- 2 階段を上るのに手すりが必要である  
膝などの関節痛や片脚での自重支持筋力
- 3 15分くらい続けて歩けない  
間欠性跛行(1km くらいを想定)
- 4 横断歩道を青信号で渡りきれない  
歩行速度(秒速1m あれば渡れる)
- 5 片脚立ちで靴下がはけない  
動作をしながらのバランス能力
- 6 2kg程度の買い物(1リットルの牛乳2個程度)をして持ち帰るのが困難である
- 7 家のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である

これらを放置すると、寝たきりや要介護につながるのでご注意を。ひとつでも当てはまれば、今からロコトレ=ロコモーショントレーニングを。

ネットにわかりやすく載っていますので、一度検索してみてください。

▼お問い合わせは・・・

茨城県古河市南町1番18号  
有限会社 ハッピーリフォームセンター  
取締役 関 義明  
☎ 0120-305-223



を

# 大切にしよう新聞

2014.7  
JULY

「物」の先には「事」がある。事の先には「つながり」がある。あり余っているから、すぐお金で買えるから、いつでもどこにでも捨てられるから。そんな社会と暮らしが、本当に望んだものなのか、快適なのか。これからはまず疑おう。それには、きちんとして、わかりやすく一流の物差しがいる。その物差しは、風土と季節、文化的、伝統的がいい。みんなに共通で、しかも変わることがないから。日本人なら毎日の生活の中で使いこなせるから。

たなばたさま  
ささの葉さらさら  
のきばにゆれる  
お星さまきらきら  
きんぎん砂子



昭和16年  
「うたのほん(下)」

懐かしさに、和んでください。  
「日本のうたを、口ずさむ」



梅雨の合間を縫うように、東京・入谷の鬼子母神前に朝顔の鉢を売る「朝顔市」がずらりと立ちます。一つの鉢で五色の朝顔が咲き分けるものや、さまざまな形を競うものにまじって、明るい茶色の花を咲かす朝顔があります。その朝顔は「団十郎」。茶色は日本人の遊び心を最も象徴している色と言われ、一見の価値あり。

行事でキリリ。  
「団十郎」を愛でる初夏



関東では料理屋で出る旬の魚という印象ですが、関西ではスーパーでも売られ、日々の食卓に旬を添える「はも」。7月1日から始まる京都の祇園祭の間、旬が続くことから「祭りはも」と呼ばれることも。

美味求旬  
はも