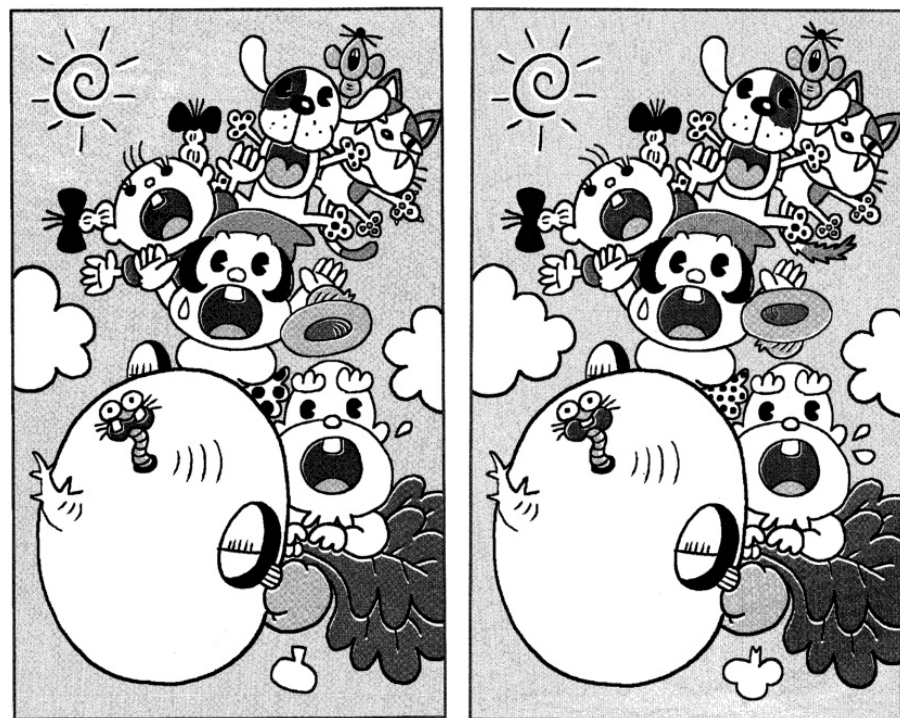


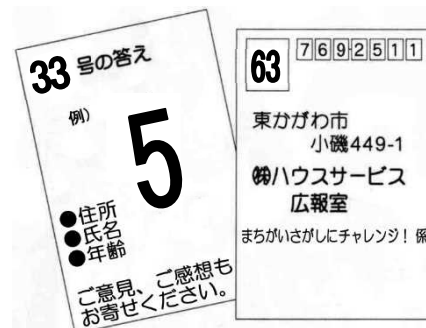
《 まちがいさがしにチャレンジ！ 》



2つの絵は違っている所が何か所あるでしょうか。
間違いの数をハガキに書いてね。
※色の濃淡は間違いには入りませんのでご注意ください。

＜ 応募方法 ＞

- ※ 下のように、官製はがきに答えを記入してご応募下さい。
- 締切／令和5年1月20日
前回の正解は「9」でした。
正解者は5名様いらっしゃいました。
たくさんのご応募有難う御座いました。
今回もたくさんのご応募お待ちしております。



正解者の中から抽選で5名の方々に
〇〇〇〇〇をプレゼントいたします。

※雑学クイズ答え

正解は！「ボウリング」です！

ボウリングは、元々は悪魔に見立てたピンを倒すことで、災いを避ける宗教行事でした。
古代エジプトでは、既に似たようなことが行われていたとされています。

売物件

東かがわ市三殿



価 格 600 万円（現状有姿）

- 土地面積 / 270.39 m² (約 82 坪)
- 建物面積 / 137.21 m² (約 42 坪)

築年数 約37年

駐車スペース3台確保

（敷地東側2台・西側1台可）

敷地南側で家庭菜園もできます。

室内綺麗です。是非一度ご覧ください。

- ◆ 構造／木造瓦葺 2 階建 ◆ 新築年／昭和 60 年 7 月 5 日（増築有）
- ◆ 駐車場／3 台 ◆ 学校／大内小学校迄 4.2km 車 9 分
- ◆ 交通／JR 丹生駅迄 2km 徒歩 25 分 ◆ 引渡／相談 ◆ 態様／媒介

地元根ざし、地域と共に。

2022 冬号

ホーム・メイド・ハウス

【33号】発行/令和4年11月吉日 編集/ハウスサービス広報室

CORAM

コロナ禍での健康方法



気が付けば年の瀬が近づき、寒風の吹く日が増え今年も残りわずかとなりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。
新型コロナウイルスが流行し早くも3年がたとうとしています。その間多くの人が外出を控え、企業はテレワークを導入し、ウイルスへの感染をできるだけ減らそうと努力してきました。その反動で運動不足になり、その解消や健康意識の高まりからウォーキングをしている人を多く見かけるようになりました。また自宅で簡単な運動をしている方もいらっしゃると思います。
人は体温が上がると免疫力や基礎代謝も上がるそうです。体温を上げるには運動はもちろんですが、運動以外にもいろいろとあるようです。
(内臓を温める) 体を温める物として、代表的なのが「白湯」。一日の中で体温の低い朝に、白湯を飲むことで基礎代謝が高まると言われています。また昔なら当たり前にしていた、腹巻やカイロ、湯たんぽでお腹まわりを温めるのもいいそうです。
(入浴) お風呂に入って体温を1度上げるのもいいそうです。最近はシャワーの人も増えたそうですが、やはりそこは日本人として40℃くらいの湯船に10分程度つかり、体温を約1度くらい上げるのもいいかも。(足湯もOK)
運動は体調で難しい人もいますが、飲み物や入浴方法などで体温を上げて免疫力をUPさせ、健康な体を目指し、新型コロナウイルスにも負けない体になりたいものです。

生活が大きく変化した新型コロナウイルス。海外と違い日本の空気感ではまだまだコロナ禍であり、ストレスがたまることも多いと思います。その中でも自分なりの健康方法を見つけて1日のスケジュールに少しでも組み入れ、心身の健康を守ってコロナ禍を乗り切っていきましょう。

最後になりましたが、来年こそはコロナ騒動が終息してほしいと願いながら、この状況を乗り越えていけたらと思います。皆様も感染対策を十分に行い、健やかによりよい新年を迎えることを祈念し、本年最後のご挨拶とさせていただきます。

いつか行きたい

世界の絶景！

イタリア「ブラーノ島」

ブラーノ島は、イタリアのベネチア近くにある、人口3,000人ほどの小さな島です。徒歩で1時間もあれば一周できてしまいます。最大の魅力は、どこを撮っても美しい写真が撮れることです。カメラを持ってぜひ行ってみたいですね！



いつもあなたの近くにハウスサービス



あすの住まいを「研鑽」する

株式会社

ハウスサービス

営業時間/AM8:00~PM5:00

TEL 0879-25-8444

〒769-2511 香川県東かがわ市小機449-1 FAX (0879) 25-8591



不動産のことなら、

有限会社

夢空館

香川県知事(3)第3996号

営業時間/AM9:00~PM5:30 定休日/日曜・祝日

TEL 0879-23-7443

〒769-2402 香川県さぬき市津田町鶴羽2764-3 FAX (0879) 23-7445

