

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

イヤホンが進化！

以前はおなじみだった有線イヤホン。今ではワイヤレスで小型化が進み、目立ちにくいものも出てきました。そんなイヤホンがさらに進化！



なんと耳に入れないタイプが見られるようになりました。メリットは、まわりの音を遮ることなく音を楽しめること。家事をしながら音楽やラジオ、朗読などを聴きつつも、インターホンや電話の音も聞こえる、外でも周囲を意識したり、安全に配慮したりしながら自分の好きなコンテンツを楽しむことができる、いわゆる「ながら聴き」ができます。オープンイヤータ입は、空気の振動を鼓膜から内耳へ伝える方式で、耳に引っかけて耳の穴の近くに装着。骨伝導タイプは、頭蓋骨の振動を内耳に直接届けて音を感じるスタイルです。音漏れの恐れもあるので、周囲に配慮し、音量を調節しながら使いましょう。

ミンスゲームって知ってる？

モノの見直しや整理って大変ですね。今や「捨て活」という言葉があるほど、モノとの向き合い方はさまざま。そんななか「ミンスゲーム」というスタイルが注目を集めています。いわゆる「捨て活」の一種ともいえますが、アメリカのあるミニマリストが考案したもの。日付の数だけモノを手放していくことで、スッキリとした暮らしが目指せるのだそうです。1日は1つ、2日は2つ…という感じで、ゲーム感覚で楽しめるのが魅力で、1カ月30日の月なら、465個のモノを手放せるのだそう。最初は賞味期限切れの食品や薬、処分してしまった家電の取説など、身近なところからチャレンジしてみると良いですね。日付が後半になるにつれ、捨てる量に戸惑いがあるかもしれません。ムリにその日の数だけと焦らず「月の最後に帳尻が合えばOK」「掃除に使ったぞうきんを捨てる」「クリップ1個も1個とカウントする」など、マイルールを決めても良いそうです。

おうちで不要なマグカップの使い道

お気に入りのもののほかに、いただきものなど、気づくと増えるマグカップ。ぜひ活用しましょう。手軽なところで、スティックシュガーやミルク、ティースプーンをマグカップでスタンバイさせるのはいかが？ お茶の時にそのまま出せて、カフェの雰囲気も楽しめます。スティックタイプのコーヒーを入れるのもおすすめ。また、メイクブラシやマスカラなどのメイク道具、ペンなどの文房具を入れるのも良いですね。マグカップでアロマを楽しむのも素敵。お湯を入れ、好きなエッセンシャルオイルを1、2滴たらせば良い香りとともに、しばらくお部屋のインテリアとして楽しめます。ほかに、小さなブーケやグリーンなどをざっくり入れたり、「マグカップ 多肉植物」とネット検索するといろんな寄せ植えが出てくるので参考にしてみるのも良いですね。



第4回

『秋の収穫感謝祭』さつまいも掘り

レポート

11月5日(日)今年もコバファームにて『秋の収穫感謝祭』を開催しました！

14家族 49名の皆様ご参加ありがとうございました。



みんなで力合わせて大きなおいも出てこ～い！



長～いおいもが採れたよー！



僕たちこんなの採れました！頑張ったね。



どんなおいもが出てくるかな～！



ほら～かわいいでしょ！

ご相談・お問い合わせはこちらまで

株式会社コバホーム

〒252-0154 相模原市緑区長竹1746-1

新築やリフォームのお客様をご紹介ください。

TEL:042-784-5110 / FAX:042-784-5048

URL:www.coba-home.jp

住まいのかわら版

Vol.12
2023年12月号

<発行>

株式会社コバホーム
相模原市緑区長1746-1
TEL.:042-784-5110

体をケアして冬を元気に過ごしましょう！

体を温めたり、ほぐしたりして、日々の疲れをやわらげ、寒さ対策にもなるポイントをご紹介します。



みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっとした役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「体を温めたりストレッチをして疲れを緩和する」です。

寒さが増すと、体がこわばったり疲れもたまりますね。体のケアをして、リラクゼーションしましょう。

足をケアして疲れを解消しましょう

足は放っておくと疲れがたまりま
す。ブーツを履くと足がむくんだり、寒さによって足先が冷えたりと、悩みも増えますね。そこで足指の簡単なストレッチをしてみましょう。

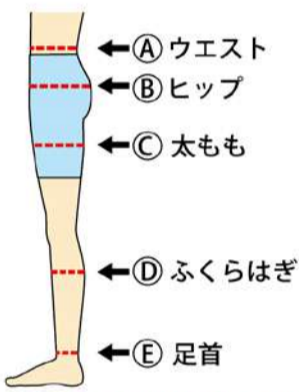
●足指でグーチョキパー…文字通り、足指でじゃんけんをするように、グーチョキパーをします。何度かやるうちに、足元から温まるのが期待できます。ちなみに、手先が冷たいときもグーパーを繰り返すことで、徐々に温かくなります。朝、起床前に布団の中でやるのもおすすめです。
ふくらはぎは第二の心臓と言われ、

下半身に巡る血液を心臓へ戻すポンプのような役割を果たしています。ふくらはぎの筋肉を使ったエクササイズで血液の巡りを良くしましょう。



つま先立ちは、食器洗いなどの家事や歯磨き中にやってもOKです！

温めアイテムを使うのも良いですね。中でも靴下はファッションだけでなく、機能面でも進化しています。



着圧ソックスは、身長ほかに、太もも、ふくらはぎ、足首まわり、足のサイズを立った状態で測り、パッケージに記載のサイズに合うものを選びましょう。

着圧ソックスは、むくみやだるさをやわらげ、予防も期待できます。最近

ドラッグストアなどでも見られる、保温・発熱素材を使い、特に温めたいくぶし部分に発熱素材をプラスした靴下は、まるでこたつに入っているような暖かさが期待できると人気。ほかに、大手ファストファッションブランドの保温性に優れた靴下や、ウールの靴下、足袋のような形状の靴下もおすすめです。

頭の体操

間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみよう！



答えは裏面をみてね！

は男性用も。圧力もさまざまなので、初心者には弱めの圧で、ひざ下タイプからお試しを。フットウォーマーは足を重点的に温められます。USB付きで手軽に給電でき、温度の段階が選べるタイプもあります。

首まわりや腰も温め&ストレッチ

首まわりも疲れがたまりやすく、冷えると首や肩こりの一因に。そこで、寝る前にホットタオルや温熱シートで首まわりを温めましょう。

●首回りの緊張をほぐすストレッチ：頭を上下に向ける、左右に倒す、左右をむく、頭をゆっくり回すといったことを時々やってみましょう。

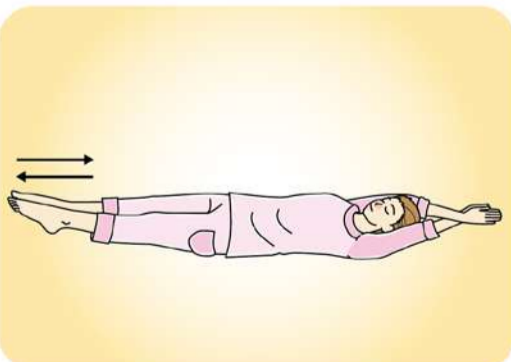
カイロを貼るなら、臓器が多く、血液が多く流れ、丹田などツボもあるお腹がおすすめ。全身を効率よく温め

られます。

体が冷えると、腰に負担がかかるので、腹巻や湯たんぽ、小型のヒーターなどで腰を温めるのもグッド。

●腰を伸ばすストレッチ：クッションや枕を腰の下に敷いて仰向けになり、手足を伸ばして10秒キープ。

ストレッチは、体に無理な力を入れず、呼吸は自然にすることを意識しながら行いましょう。



仰向けになってバンザイし、腕を頭の上にクロスさせて交差した手を合わせて10秒ほどキープすることで、腰が伸び、つま先を上げたり下げたりすると、ふくらはぎも伸びます。