

Lien

~Lien(リアン)とは、フランス語で「絆」~

Vol. 04

皆さんこんにちは♪
 Lien担当の糸賀です☆
 12月に入り、今年も残すところ
 あと1ヶ月！1年あっという間
 ですよええ。
 しかし皆さん、アレを忘れては
 いませんか！？

★★クリスマス★★

皆さんはどんなクリスマスを
 過ごしますか！？
 街のあちこち、イルミネーションが
 キレイですよええ♪♪
 ニュースで話題になるようなものは、
 ココ越谷では見たことが
 ないんですけどね(泣)
 では、残り少ない2009年を皆さん
 最後まで楽しみましょう！

☆今月のQuiz☆

美肌に欠かせない【ビタミンC】についての問題です。

美肌といえばビタミンC。この関係は切り離せないものです。
 しかし残念なことに人間の体内ではビタミンCを生成することが
 できません。
 また一度にたくさん摂取しても余分な量は排出されてしまう
 ので、毎日こまめに補給することを心がけてくださいね。

そこで問題

人間以外にビタミンCを体内で生成できない動物は

- ① サル ② 馬 ③ イヌ ④ ネコ

答えは次号Lienにて！

(公式ホームページでもご覧頂けます。)

前号Quizの答え・・・

ビタミンB6を多く含む食材がこの中にあります！

さあ！ど〜れだっ！？

- ① レバー ② バナナ ③ まぐろ(赤身) ④ アボカド

正解は・・・全部でした～！

(過剰摂取すると眠りを妨げる場合があるので要注意！)

☆今月のおすすめ☆



私、和久田のおすすめは・・・

「天然石のふくろう」です。

ふくろうは、学問の神様・福を呼ぶ・不苦労など
と言われ、縁起の良い動物なんです！

今我が家にいるのは、

- ・青のハウライトトルコ・・・災いから身を守り幸せを招く
- ・ピンクのストロベリークォーツ・・・疲労を軽減し魅力を引き出す
- ・黒のヘマタイト・・・体調を整え生命力を活発にする・身代わり石

の3つのふくろうです。

毎日、癒しのパワーをもらっています！！

お店で石を選んでいただけでも幸せな気持ちになれますよ☆

天然石のオリジナルアクセサリもおすすめですよ♪

とってもかわいいですよ♪♪

ダンナさんもお気に入りの
ふくろう達♪



小宮のオススメ☆それは・・・【ル・クルーゼの鍋】

シンプルデザインと豊富なカラーが人気♪

特長は熱が逃げにくく、焦げにくく、材料を入れても温度
が下がりにくいこと。

ずっしりと重いフタに最初は驚きましたが、

煮込み料理などはフタをして、素材からでてくる水分で
じっくり煮込むと出来上がりの味が違いますよ～ (>▼<)

これからの時期はシチューなどもいいですね。

焦がしてしまっても、汚れがすぐ落ちるので洗い物も
楽チンです！！

お鍋と同じ色でスパチュラも揃えてもかわいいですよ♪

毎日の料理が楽しく
なります♪



天然
ともちゃん♪

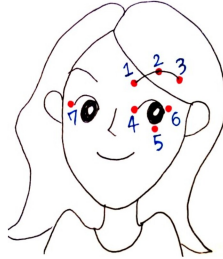
疲れ目
すっきり!

★3分で出来ちゃう簡単ツボ刺激★

普段の生活で目の疲れをためないように
知っておくと役立つツボ刺激方法のご紹介♪
目が疲れたな〜と思ったときにすぐ実践してみてください!

◇疲れ目に効くツボの位置◇

- ①攢竹(さんちく)眉毛の一番内側のところ
- ②魚腰(ぎょよう)眉毛のまんなか
- ③系竹空(しちくくう)眉毛の一番外側
- ④晴明(せいめい)目頭と鼻のあいだのくぼみ
- ⑤承泣(しょうきゅう)瞳の下のくぼみ
- ⑥瞳子りょう(どうしりょう)目尻から親指1つ分外側
- ⑦太陽(たいよう)目尻と目尻から髪の毛の生え際の間のくぼみ



始める前にまず、背筋をのばして姿勢を正して、ひと呼吸おいてください。

- ①両手の親指を【太陽】にあてて、指を内側に曲げて、人差し指の内関節で【攢竹】を8回、指圧しましょう。
- ②次にもうすこし下に移動して、人差し指の内関節で、【晴明】を8回指圧しましょう。
- ③そして、親指を下あごにあてて、人差し指と中指をそろえて【承泣】をゆっくり8回指圧してください。
- ④それから手を浮かせたまま、人差し指の内関節で、【攢竹】、【魚腰】、【系竹空】と、内側から外側へ、ゆっくりなできるようにぐりと動かします。
- ⑤そのまま今度は目の下に移動して、人差し指の内関節で【晴明】、【承泣】、【太陽】を内側から外側へゆっくりなできるように動かします。

<注意>ツボ押しをする際、手の先が目に入らないように気をつけ、
眼球を押さないようにしてください!

ツボを刺激することにより目の周りの血行がよくなり気分的にもスッキリ♪♪
デスクワークもはかどりますよ!!

募集

Lienでは、皆様からのご意見・ご感想を
お待ちしております。
また、「私のオススメの○○!」などありましたら
是非、教えて下さい☆
(ご当地グルメ・観光地・美容健康法...)

何でもOKです♪

どうぞ、よろしくお願ひ致します!

*詳細は別紙をご覧ください。



ケロンちよ村〜エフタイムスタッフ〜



編集後記



今年もヴォイッジをご愛顧
下さり、スタッフ一同、
心から感謝しております。
きよし



冬本番に突入:
ヒートテック下着が大人気
みたいですね♪
ヒートテック

キレイでスタイル
技群のさめか様



株式会社エフタイム
〒343-0836
埼玉県越谷市蒲生寿町7-40 AMDビル2F
TEL : 048-990-7540
FAX : 048-990-7541
E-mail : info@voige.com
URL : http://www.voige.com