

# Lien

～Lien(リアン)とは、フランス語で「絆」～

Vol. 14

みなさん♪  
(^▽^\*)ノ

こんにちは！Lien担当の系賀です。

今年は猛暑で9月も暑かったですが、10月は例年どおり涼しいですね！

涼しい→寒くなると、  
温泉に入りたくなりませんか？  
紅葉を眺めながらの温泉  
最高でしょうね～。

私、子供のころ滑って転んで温泉に  
ドボン。おしりに大きなアザ・・・。  
という、  
辛く恥ずかしい思い出がありますが、  
それでも大好きです☆  
温泉に入っておいしいご飯を食べて  
マッサージを受けて・・・癒されたいです。

では、今月のLienをどうぞ♪  
(>▽<)ノ



## 今月のクイズ♪

ビタミンCは、皮膚にハリをもたせるコラーゲンの生成にかかわっています。  
また、メラニンの生成を抑えて、皮膚の色素沈着を防いでくれるんですよ♪  
鉄の吸収を助け、貧血を予防します！  
でも、ビタミンCが不足すると免疫力が落ち、風邪などにかかりやすくなってしまいますので気をつけて～

では、次のうち、ビタミンCを一番多く含む食品はどれでしょう。

- ①いちご ②赤ピーマン ③ネーブル ④グレープフルーツ

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・・・

Q 次のうち、足のにおいを抑えるのに正しいのはどれ？

- ①靴下がにおうので、靴下をはかないほうが良い
- ②パウダー入りの消臭スプレーを使用してソックスをはく
- ③綿製の5本指ソックスをはく

A ③綿製の5本指ソックスをはく

足のにおいの予防には、指の間が蒸れにくい5本指ソックスがおすすめ  
足のおいは靴の中であく汗が原因。汗で蒸れた靴の中は雑菌の温床です。  
足裏などのエクリン腺から分泌される、汗と雑菌が混じり合って繁殖した結果、発せられます。

## 今月のオススメ♪

### 『折りたたみ花瓶』

蛸原のおススメは折りたたみの花瓶！  
お見舞いやお呼ばれのときに花を持って行くことって多いですね。  
でも、花瓶がなくて困った・・・ってことはないですか？  
そんな時、この折りたたみ花瓶と一緒に持っていきとすぐにお花を飾ることができ、喜ばれますよ。折りたたむととても薄くなり、軽量なので携帯もラクラク。  
花瓶の上部を折り返すことで花を固定することができ、安定します。  
花瓶って使わないときはちょっと邪魔？でも、コレなら収納の心配もないので、自宅用にもおススメですよ～～！  
アウトドアやパーティーでのワインクーラーとしてもOK☆



私、島村がおススメしたいのは、益田ミリスさんのマンガ「すーちゃん」シリーズです。  
最近発売された新刊のタイトルは「どうしても嫌いな人」。  
主人公のすーちゃんは、カフェの雇われ店長をしている30代の女性です。  
お金もなく、結婚の予定もなく、あるのは職場の悩み・・・  
たまにはそんな人生を悲観するけれど、基本はマイペースでのんびり！  
理想通りにはいかない人生を肯定してくれる、優しい癒し系マンガです。

他にもありますよ～↓↓

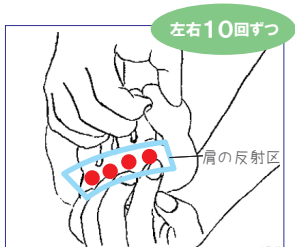
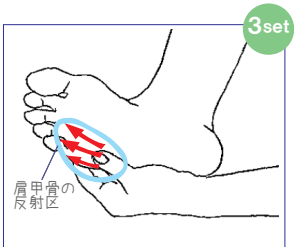


## 頑固な「肩凝り」「首凝り」は目の反射区も加えて一気に解消♪

肩が凝っている人は、首の凝りや目の疲れも抱えていることが多いんですね。  
三つの部位は、まとめてマッサージすると効果的。  
目・肩・首の凝りと疲れを一気に取ろう。

### しっかり押ししてもみほぐす 肩の凝り取り

肩凝りを感じたら、肩と肩甲骨の反射区を集中的にマッサージしよう。  
肩凝りは、主に肩甲骨周りの筋肉や、大胸筋などが固まり気味で、肩の血液循環が悪くなっている状態。  
凝りがひどければ、肩の反射区も硬くなり、コリコリとしたこりが見つかるはず。



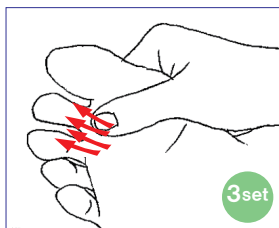
肩の反射区を押すコツ  
しこりや痛みがある所は、凝りのひどいところ。柔らかくなるまで、しっかり押ししてもみほぐす。

足の小指と薬指の付け根付近が肩甲骨の反射区。  
手の親指を使って下から上に3方向を押し進めて1セット。

肩の反射区は足指の付け根にある。片手で足の指全体を反らし、もう一方の手の指で足の指の下にある肩の反射区に当て、押しこむように10回もむ。

### 人さし指の側面と下側を4方向にこする 目の疲れ取り

長時間のパソコン作業や携帯電話でのメールなど、目を酷使する場面が多い現代では、いつも眼精疲労に悩まされるもの。  
足の人さし指の親指側と中指側の根元から関節までが目の反射区。側面と下側を満遍なくマッサージすると、目の奥のどんよりした疲れや、重いまぶたもスッキリしてくる。

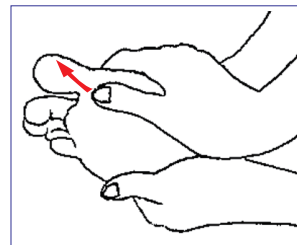


目の反射区を押すコツ  
手の親指を滑らすように押し進める。痛い場合は、付け根部分を押し込んでよい。

足の人さし指の、中側の付け根から関節までが目の反射区。  
手の親指を付け根から指先に沿わせて滑らせる。下側と側面の4方向を、押しさするように満遍なくマッサージしよう。

### 親指の根元から側面に向けて押す 首の凝り取り

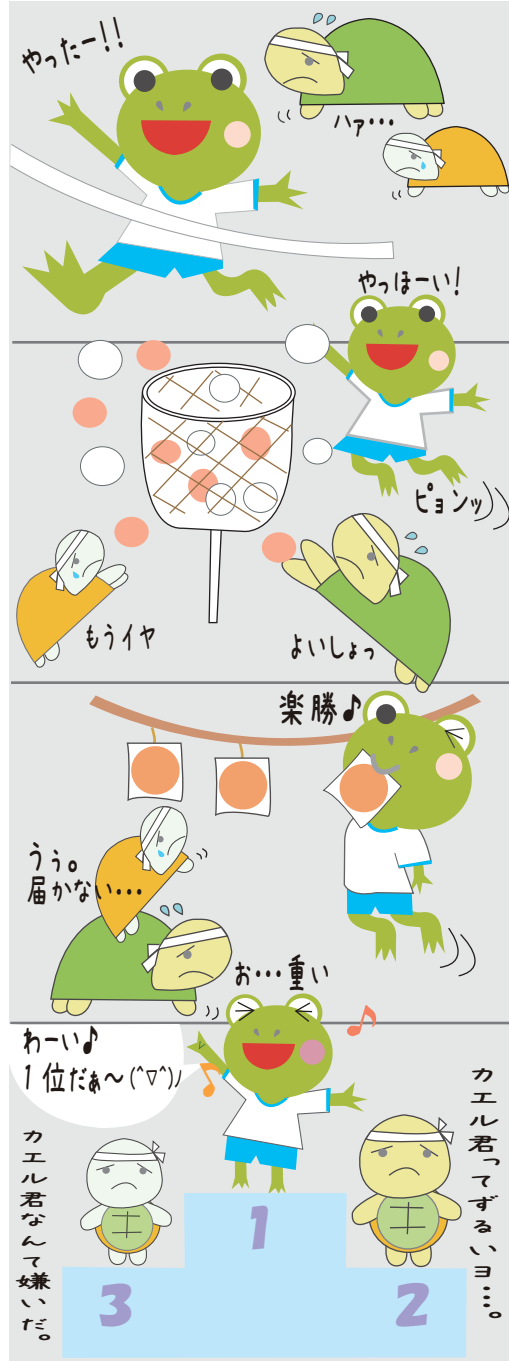
首周辺が凝ると、脳に送られる血液の流れも滞り、頭痛やめまいが起きることもあります。  
首の凝り取りは、親指の付け根にある後頸部の反射区から側面にある反射区までの小さなエリアを押す。凝っているとなかなか痛い。十分にもみほぐそう。



首の反射区を押すコツ  
親指の根元にある、少しくびれた部分を手の親指で押しさす。付け根から側面まで、満遍なくほぐそう。最低5～6回行う。

Lienも読んで頂き、ありがとうございます。  
皆様とのお付き合いも、スタッフ一同心からうれしく思っております。  
この出会いも永く大切に、よりご満足頂きますようお願いいたします。  
エフタイムは、より皆様に楽しんで頂けるような情報誌を作りたいと思っております。  
ご意見・ご感想、何かお気づきの点がございましたら、下記アドレスまでお待ちしております。  
info@voige.com

## けろんちゅ村の運動会☆



## 編集後記

10月は運動会シーズンですね！春に開催するところも多くなってきましたが、私は断然「秋派」です！！  
私の前のデスクのスタッフ(自称20歳^^;)は地元で運動会が張り切りすぎて、しばらくごちない動きをしていました(笑)学生時代は陸上部で、かなり運動には自信があったはずなのに、今自転車で乗らなくなってしまったから、あちこち筋肉痛・・・『日頃からもう少し運動しましょうね！』と、このLienを通して伝えたいと思います。  
(面と向かって言ったら何されるか・・・イヤ～！コワすぎる～) まさみ

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