

# Lien

~Lien(リアン)とは、フランス語で「絆」~

Vol. 08



こんにちは、Lien担当の系賀です☆

「春」って何か良いですよね～♪  
 春といたら入学式！  
 とうとう我が息子がピカピカの1年生  
 なんですよー♪ワクワク(´▽`\*) (o\*`▽´)oワク  
 女嬉しいけれど、不安もいっぱい。  
 自宅から学校までは近いけれど、ちゃ  
 んと班のお兄さんやお姉さんの言うこ  
 と聞いて登校できるのかなぁ・・・( \_ \_ )  
 そんなことを考えてたら、おかーさん  
 は心配で心配で・・・(泣)  
 でもみーんなが通る道。  
 悩んでも仕方がない！  
 明るくいましょー!!!

では、  
 今月のLienをどうぞ♪



## ☆今月のQuiz☆

今月は紫外線に関するクイズです！

- ・紫外線対策は夏にだけすればよい \_\_\_\_\_
  - ・紫外線対策は晴れている日だけすればよい \_\_\_\_\_
  - ・太陽から地球に届く光線に紫外線は含まれる \_\_\_\_\_
- ×だよ～♪
- ・紫外線を受けると分泌されるものは何？ \_\_\_\_\_
  - カラメル メラドーマ メラニン ソラニン
- 四択だよ～♪
- ・紫外線が一番多い月は何月？ \_\_\_\_\_
  - 5月 7月 9月 10月

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・・・  
 ひなあられの色には意味があります。  
 これらを取り込むことで災いから身を守るという意味が込められています。  
 Q 次のうちひなあられの意味に含まれていないものは？  
 ①大地のエネルギー②太陽のエネルギー  
 ③生命のエネルギー④木々のエネルギー  
 答え・・・太陽のエネルギー  
 基本の3色には次のような意味が込められているそうです。  
 「白」=大地のエネルギー 「赤」=生命のエネルギー 「緑」=木々のエネルギー  
 3つのエネルギーを体内に取り込むことで、災いや病気を追い払えるようにと  
 願い、信じられてきました。

## ☆今月のおすすめ☆

私、山口のオススメ①は『この映画がすごい！』

宝島社より出版されている、月刊映画雑誌です。  
 映画雑誌なので、もちろん新作映画情報も充実して  
 いますが、それもどこか毒を含んだようなコメントが。。。  
 そして、スターを近所の噂話をするかのように語って  
 しまう、ゴシップネタも満載で、ミーハーな私として  
 はツボに入りすぎて、思わず笑ってしまうので決して  
 電車の中では読めません。大スターも人間なのねえと  
 思わずにいられません。

また、毎月の企画ネタもひねっ  
 たものが多く、他の映画雑誌と  
 は一味違った楽しみがあります。  
 映画好きな方も、あまり興味が  
 なかった方も、本屋にお立ち寄  
 りの際には是非一読してみてください  
 ださい♪



山口のオススメ②は『ルイボスティー』

ルイボスティーとは南アフリカ原産の  
 お茶です。  
 ポリフェノール的一种である「ケルセチン」  
 が多く含まれているためアンチエイジングに効果があ  
 るといわれています。  
 また、何より、ノンカフェイン♪  
 コーヒー・紅茶などの飲み物が大好きな私ですが、や  
 はり肌のため、胃のためにはカフェインの過剰摂取は  
 避けたいところ・・・

そこで、見つけた『ルイボスティー』は、ノンカフェ  
 イン、おまけにノンカロリーなのにほんのり甘い、紅  
 茶のような風味です。とっても美味しいiiiiii♪  
 妊娠中・授乳中・また小さなお子様、お年寄りなどカ  
 フェインを取らないほうが  
 よい方にもオススメ。  
 美味しく美容によい、ル  
 イボスティー皆さんもお試  
 して下さい。



☆便秘解消！足裏セルフリフレ☆



便秘で悩んでいるアナタ！！  
一度、お試しあれ～♪♪

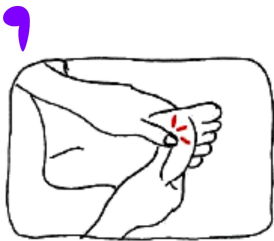


便秘解消法として、食事・エクササイズ・マッサージなど、  
直接腸に働きかけるのが定番ですが、  
間接的に腸を刺激する方法があるって  
皆さん知っていますか！？

それが、『足裏セルフリフレ』！！  
足の裏には、腸に関連する反射区があります。  
寝る前のほんの数分、足裏を刺激するだけで、  
翌朝は驚くほど快調に！



腸は、右足から始まって  
左足のかかと手前、内側  
あたりが校門の反射区に  
なっている。自律神経を  
整えるツボ(湧泉)を押し  
ておくのもよい。



自律神経を整える  
湧泉をしっかりと押す

自律神経を整えるツボ「湧泉」  
は、足の中央よりやや上にある  
へこみの部分にある。  
両手の親指を重ねてツボに当  
て、グッと力を込めて3秒間押  
す。これを左右の足で3回繰り  
返す。



左足の腸の反射区を  
しっかりとほぐす

右足の裏は、大腸のスタート地  
点。この部分が硬い人は、かなり  
頑固な便秘に悩んでいる可能  
性がある。手の親指で押しなが  
ら、イモムシがはうように、  
腸のラインに沿って指を動かす。  
3回程度。



左足の腸の終点の  
手前をほぐしてスッキリ

右足から続く腸の流れは、左足を  
ぐるりと回り、左足のかかとの手前  
が肛門の反射区になる。この流れ  
で3回くらい指を動かし、ほぐす。  
下行結腸付近に凝りがある人は、  
しっかりほぐせば、翌朝にはスッキ  
リ出るはず。

足裏にハンドクリームなど  
を塗ってから行うと、手の  
滑りも良くなるし、足裏の  
乾燥対策にも！



ケロんちゅ村★仲間が増えました！



編集後記

南の方では「桜の開花」が  
始まってきたようですね！  
初々しい小学1年生たちが  
ランドセルを背負って登  
校する姿が浮かんできま  
す♪

先月、息子がメガネデビューをし、  
それに便乗して私も購入♪



現在エフタイムでは「メガネ女子」が  
増えています！

『メガネ女子をもっと増やそう！』  
と、スタッフの営まとも考えています！  
みんな！メガネ屋さんにゴー！！  
いとが



株式会社 エフタイム

〒344-0836

埼玉県越谷市蒲生町7-40 AMビル2F

TEL 048-940-7540

FAX 048-940-7541

E-MAIL info@voige.com

URL http://www.voige.com