

Lien

~Lien(リアン)とは、フランス語で「絆」~

Vol. 19

みなさへん (>▽<) / こんにちは♪

Lien担当の系賀です☆

3月の入り、今年も悩まされている方多いんじゃないでしょうか。

花粉症！

花粉症は突然やってくるみたいですね。

昨年まで大丈夫だったのに、今年デビューしました・・・(泣)って友人を何人も見てきました。

私はいつデビューするのか、いや、できることならデビューを見送りたい・・・毎年この時期になるとドキドキして過ごしています。

みなさんも気をつけて下さいね！

では今月のLienをどうぞ！ (>▽<)

今月のクイズ♪

毎年この時期にやってくる花粉・・・
花粉症で悩んでいる方・・・
花粉のこと知っていますかー！？ さて、問題です♪

Q 花粉症が発見されたときに付けられた名前は？

- ①花粉熱 ②枯草熱 ③落葉熱

Q スギ花粉症が流行する国は？

- ①日本のみ ②アジア各国 ③アジアとヨーロッパ各国

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・・・

- ① 女性が男性にチョコレートを贈る習慣を最初に始めたのは、ベルギーである。→O (初めてチョコレートを贈る習慣を広めたのは日本です。以外ですね。)
- ② ヨーロッパには「ホワイトデー」は存在しない。→O (ヨーロッパでは、バレンタインデーに男性も花やケーキ、カードなどのプレゼントを女性に贈ります。)
- ③ ベルギーの高級チョコレートメーカー「ゴディバ」の名前の由来はベルギーの伯爵の名前である。→X (ベルギーのメーカーなのに、名前の由来は英国の伯爵夫人「レディ・ゴディバ」。なんだか不思議ですね。)

今月のオススメ♪

私、浅沼のオススメは「絵本のソムリエ たっちゃん」です(*'-'*)

一級建築士が何故絵本のソムリエになったのか？興味をそそります^^
ご自宅では1500冊以上の本に囲まれ、穏やかな笑顔を見せるたっちゃん。

先日は大分で「絵本セラピー講座」が大盛況！
新聞やTV、ラジオ・雑誌社など5つもの取材を受けています(°▽°*)♪

そんな絵本のソムリエ たっちゃんが、ついに本を出版します☆

大人のための絵本セラピー 絵本はこころの処方箋 / 岡田達信

3/5に発売。たっちゃんの処女作です。
お友達特権で「刷り出し見本」を貼りあわせて
できたてほやほや熱々を読ませていただきました~♪
たっちゃんの人柄そのまま詰まったあたたかく
ココロに沁みる一冊となること間違いナシ！です(≡^▽^≡)



なんと！絵本のソムリエ たっちゃんの処方する
"心のくすり箱 50冊" というブックガイド付き！
その時々ココロの揺れ動きに、
優しく寄り添ってくれる一冊が見つかるはず(*'▽`*)

そして、最近の私のヒットは

『おこだでませんように』
くすのき しげのり・作 (小学館)



「ぼくはいつも おこられる。
いえでも がっこうでも おこられる。」

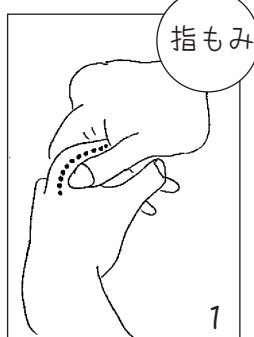
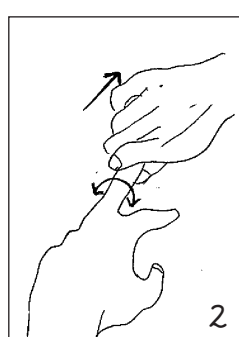
そんな出だしで始まる「おこだでませんように」
怒られてばかりいる子の心の中を描いた絵本です。
絵本セラピー講座 in 大分でもダントツの好評価と
なった一冊。絵本のソムリエ たっちゃんが読み聞かせを
すると、ほとんどの人が涙を流される大人にもよい絵本。

私は子供たちが幼かったときの自分を投影してしまい
読みながら何度もぐっと詰まってしまう泣けました。

感動の一冊！
浅沼オススメです。

冷えや肩こりで眠れない人に

「つかんで離す」で全身の血流を良くする！



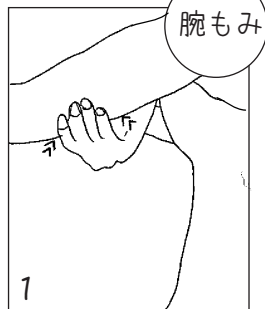
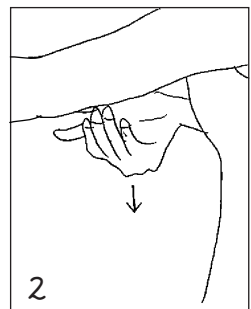
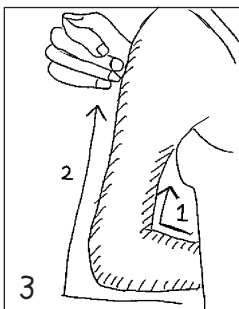
腕や指の反射区を刺激
頭や目の疲れも取れる
腕もみ・指もみ

試してケロツ



指を1本ずつねじってほぐす
片方の手で指を1本ずつつかみ、
根元から指先にかけて、軽くねじり
ながらもみ上げる。手の冷文解消
にも即効性が高い。

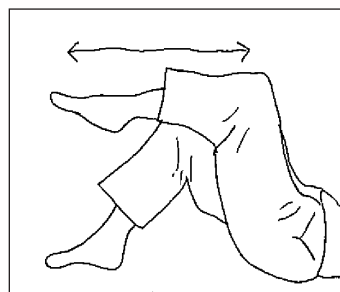
人さし指の骨に沿ってほぐす
反射区療法では人さし指の骨は
背骨とつながっていると考えるから、
ほぐすと全身の血流を良くします。



腕の上部も同様に満遍なく つかんだ手をパッと離す
手首から肩へかけて、内側も
外側も満遍なくもみほぐそう。

腕を逆の手でぎゅっとつかむ
指先でなく、手のひら全体を使って
腕の肉をぎゅっとつかむ。

1
仰向けに寝た状態で片方のひざを立てる。
2
その上に逆の足のふくらはぎをのせて、前後に動かす。

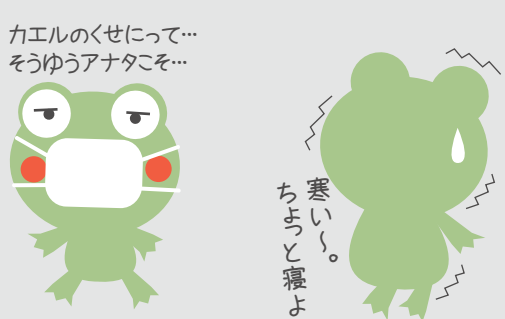
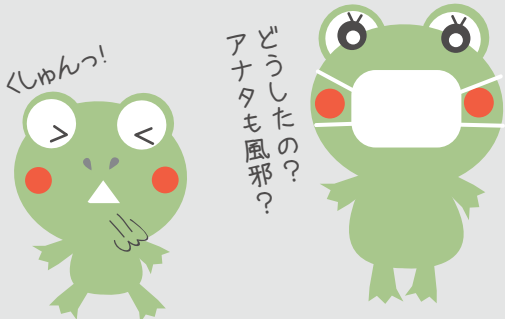


足が冷えて眠れない！！
そんなときは・・・
「ふくらはぎもみ」

足が冷えて眠れないときには、
寝たままできるこのマッサージが
お薦め。ふくらはぎは第二の心臓。
頑張り屋で無理をしがちな人ほど
硬く張り、血行が悪くなって冷える
傾向があるので、こまめにケアを
して下さいね！

Lienを読んで頂き、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、より満足頂けますよう
いっそうの努力を続けてまいります。
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

カエルだって花粉症のなるさっ！



編集後記

卒業式と言えば、昔は「蛍の光」「仰げば尊し」が定番でしたよね。

私が中学生の時は、「旅立ちの日に」を歌いました。でも最近では、『道』(EXILE)、『3月9日』(レミオロメン)、『サクラ咲ケ』(嵐)、『桜』(コブクロ)・・・らしいです。

小学校の音楽の教材「みんなのうた」に、『WAになっておどろう』(V6)が載っていたときは驚きました^^; ジャニーズですか・・・。

時代は変わるのね~(笑) 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 AMビル2F
TEL 048-990-7540
FAX 048-990-7541
E-MAIL info@voige.com
URL http://www.voige.com