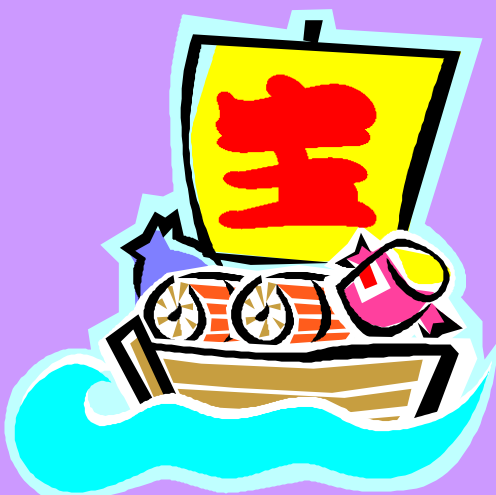


笑う門には福来る！ 笑門来福

2014年 午



あけまして おめでとうございます
また、新しい年の始まりを迎え
昨年出来なかった事、新たに
チャレンジしたい事、いろいろ
考えてみました。
昨年は、『断捨離』宣言をしました
が、手をつけられたのが5割？位

勇気の決断をして整理をすれば、すっきりはする
ものの『物を持ちすぎない』ことに慣れるまでは
多少の不安感もあります。でも、今年も引き続き
整理整頓 その中に脇腹についたぜい肉も何とか
せねばと思っています。 目標5k減?!
成果の程をまた見にいらしてください。(笑)



さてさて、今年はいよいよ消費税が8%に!!
致し方ない事とは言え、厳しいですよねえ。
新年早々、小難しいお話ですが 商品引渡しの時期で消費税率が決まります。
つまり、3月までに契約をしたとしても 納品が4月になると8%の税率と
なってしまいます。 当店は、ご来店頂いて すぐお渡しできるものもあり
ますが お仕立てに お日にちを頂かないといけないものもあります。どうぞ
その点、お含み頂いて お早目のご注文お待ち申し上げます。(礼)



かめや

通信

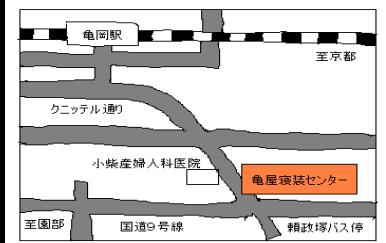
『ふとん屋よしやんのひとりごと』
ブログアドレス
<http://kameya21083.cocolog-nifty.com/biog/>

毎週 火曜日定休

亀屋寝装センター

亀岡市篠町浄法寺中村48-5

電話 23-6701
0771



バスルームで保湿&代謝活性ケア

冬の冷えを解消するには、バスタブでゆっくり、じっくり体をあたためて代謝をアップさせるのが効果的。

20分の半身浴で新陳代謝をアップ

だるい、冷える、眠れない。冬に起こりがちな不調のサインを感じたら、半身浴を取り入れてみましょう。半身浴は、38~40℃のぬるめのお湯をみぞおちの下くらいまで入れたバスタブに、20分ほど浸かるのがポイント。熱いお風呂に浸かるよりも体温に近いお湯のほうが体がリラックスできて新陳代謝がアップ。古い角質がはがれやすくなり、美肌効果も高まります。

半身浴を楽しむ3つのポイント

ポイント1 入浴前の水分補給で発汗作用をアップ

ポイント2 フルーツを浮かべて美肌効果アップ

ポイント3 好きな本を持ち込んでバスタブの中で読む



冬の乾燥肌にご注意ください!

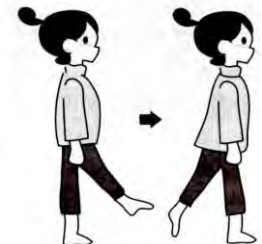
体の芯まで、あたたまつた後は 自然派の全身用ボディークリームなどで保湿をお忘れなく!

お布団と自分の体温の自然の暖かさで寝ることが理想ではありますが、筋力の低下と共にどうしても電気製品に頼ってしまうこともあるかと思ひます。(できれば、湯たんぽがオススメです...)
その場合は、温度は低めか本当に寒い時間帯(寝る前と朝方)だけ使うほうが、乾燥肌予防と熟睡感のために良いと思ひます。

寝るときも、電気毛布などの温度にお気をつけください!

「筋肉」を増やして代謝を上げる

大腰筋と大臀(だいでん)筋を鍛えるゆっくり足振り



片足を上げ、前に45度くらいゆっくり振ります。後ろにも45度くらいゆっくり振ります。

体をひねって腹斜筋を強くするウエストひねり



椅子にすわって、頭の後ろに手を組み、右の後ろを振りむくように右にひねります。左も同様に。

決算市のお知らせ

2月28日(金)まで

お得意様限定 お買い物券 ぜひ ご利用くださいませ。