



2012  
5月号  
才21号  
YATABASHI  
TSU-SHIN

あなたの  
お気に入りの

# リラックス方法は？

新生活・新学期が台まて1ヶ月。  
緊張に隠れていた疲れやストレスが  
出てくる頃ですね。。。お気に入りの  
リラックス方法を試してみましょう。

## アロマセラピー



人間は、好きな香りを  
かかると、気分が落ち  
着いたりします。

ハンカチに1滴 精油を  
たらして枕元に置いて  
みましょう。

## 食材

イライラには カルシウム  
ストレスには ビタミンC  
無気力には ビタミンB6  
おいしく食べて  
リラックス

ラベンダー  
ローズマリー  
シヤズミン  
バルカモット  
リラックスに♡  
おすすめ♡



### カルシウム

- ① 干しえび
- ② どじょう

### ビタミンC



- ① アセロラ
- ② グアバ

### ビタミンB6

- ① かつお
- ② しらす

### こんな症状に

重労働・息切れ  
集中力低下  
イライラ

## つぼ

手には身体中の  
つぼが集まっています。  
特に指の先には  
自律神経の働きを  
整えるつぼが多くあります。  
手の甲側、小指の爪の  
根元で薬指側を、  
反対の親指と人指し、  
指で挟み、強めに  
押し甲します。手軽でも  
pointですね！！



## こんにちは ハトリです。

家族が  
増えました！

使い終わった切手を集めて  
車イスとして寄付していきます。



!! New !!  
ちん本