

まどさん

じゆん

住まいの

2020年
10・11月号
vol.125

かわら

10月10日は 目の愛護デー

日常生活の中でパソコンやスマートフォンなどを使う機会が増え、目の負担は以前よりも大きくなっています。ついつい長時間画面を見続けてしまい、目の疲れや頭痛を感じてしまう...という方も多いのではないでしょうか。そこで今回は手軽にできる「目の疲労回復法」を調べることにしました！

【身体の不調は眼精疲労が原因かも？】

「疲れ目」は、一晩ぐっすり眠れば疲れが取れてしまうもの。「眼精疲労」は眠ったり休息をとっても目の痛みやかすみ、頭痛などが残り、回復したと思っても繰り返してしまう。症状が進むと食欲低下やイライラ、さらに悪化すると抑うつ感や自律神経失調症の症状へと進んでしまうおそれもあるそうです。

【寝る直前までスマホを見る習慣がついていませんか？】

スマホのブルーライトが自律神経に影響し熟睡を妨げます。疲れ・不調の原因が眼精疲労やドライアイに関連していることが意外に多いのだそう。質の良い睡眠をとれば眼精疲労も改善され、美容にも効果があるそうですよ☆

- ☆使用1時間ごとに15分休憩をしましょう

ひどくなる前に対策を！
疲労回復法

- ☆5分でOKの眼球体操

目を固く閉じてからぱっと開く・視線を右左、上下に動かすだけ。眼球まわりの筋肉を動かすことで血行をよくし、緊張をほぐします。

- ☆長時間使用する人は毎晩5分程度の温パックがおすすめ

眉まわり、まぶた、目頭あたりを温めるといいそう。特にまぶたはドライアイの予防にもなり、気持ちよさ1位というアンケートも。濡らしたタオルを軽く絞り、ラップで包んで30秒～1分チン！ラップから出したら火傷しないように温度調整してください。

- ☆目に効くツボを優しくマッサージ



香り付きで使い捨てのものや、電子レンジで繰り返し使えるアイマスク型の可愛い物が色々市販されていておすすめです☆リラックス中の編集者T

疲れをため込まないために、意識してリラックスタイムを作っていきましょう☆

出典 hotrefre.com 快適視生活応援団

ハウジング室

こんな工事をさせていただきました！

加賀市 M様邸『改修工事』



Before



After



古き良きものを再利用し、水回りはシンプルに使いやすく。



立派なハリや素敵な建具を最大限に活かした改修工事となりました。



8・9月度は新築2件、住宅内装・外装のリニューアル工事が12件、加賀・小松・福井方面で工事をさせて頂きました。ご近所のみならずには工事中ご迷惑をおかけしました。ご協力ありがとうございました。

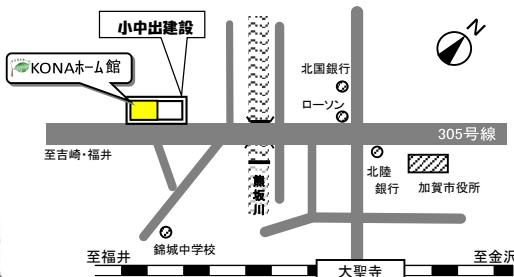
Konakade House Project

Konakade ハウスプロジェクト

人と自然にやさしい
「コナホームの家」

～ご新築・リフォーム・増改築・ガーデン～
KONAホーム

下水道接続工事
並びに、
耐震補強工事も
ご相談ください



注文住宅・マンション新築・増改築・リフォーム・その他
相談、現地調査、見積りお任せください

おかげさまで創業65年
小中出建設株式会社
加賀市大聖寺地方町(錦町)13-6-2
HPアドレス <http://www.konakade.co.jp/>

小中出建設 検索 GO

フリーダイヤル 0120-711-397

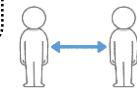
TEL : 0761-72-0711 / FAX : 0761-73-4546
営業時間 (月曜日～隔週土曜日) 8:00～17:00

第9回清掃活動報告 9/5(土)実施

当社協力会社の皆さんにもご参加いただき、合同で加賀市九谷焼美術館横の「古丸谷の杜」公園内を清掃しました。今年は新型コロナウイルス感染が拡大している状況を鑑み、ソーシャルディスタンスを意識しながらの作業でした。

感染予防!!

熱中症予防!!



近隣の皆様のご理解と、参加していただける皆様のご協力があって、今回で9回目を終えることができました。ありがとうございました。

☆ 10月の運勢 ☆

牡羊座 (3/21～4/20)	牡牛座 (4/21～5/21)	双子座 (5/22～6/21)	蟹座 (6/22～7/22)
理不尽だと思ふようなことがあるかも。でも裏切りではなく、状況がそうだっただけ。相手にも事情があると考えて。	コツコツと物事と向き合い、取り組むべき時。小さな1歩でも前進しています。今後どうしたらいいかも見えてきそう。	活躍のチャンス！助けてくれる人も大勢現れそう。周囲への感謝や地道な努力も忘れずに過ごして。	身近な人との縁が深まる時。周囲を大切にすると幸運が舞い込みやすくなります。仕事では堂々とした振る舞いが◎。
あちこちから耳寄り情報が入ってきそう。小さなお得でもちりも積もれば！目標を設定するとチャンスを引き寄せそう。	好きなことにお金を使うと運が高まりそう。趣味を極めて本業になる可能性も。大きな決断もこの時期がおすすめ。	新たなことに挑戦できる時。やり直しも多いかもしれませんが、あきらめずに前進を。後でやってよかったと思うはず。	未来を見通す意識を大切に。チャンスを実際に手に入れるために、あらゆる情報を集めて。多少の失敗にも準備を。
新しいことにトライしてみよう。スキルを磨き、引く手あまたの存在になれそう。落ち込むときは自分に優しくして元気回復！	結果の出るとき。自身を支えるもの、人などを見直す流れになりそう。浮かんできた思いに正直に心に嘘をつかないで。	冒険心が強まる時。あらゆる物事の経験値を高め、引き出しを増やしましょう。言葉の裏を読みすぎるのはNG。	袋小路に迷い込んでしまいそう。立ち止まり考え込んではいけません。自分から周囲に助けを求めることが開運のカギ。



こんにちは 加賀市でもコロナに感染した方が顕在化し、誰が罹っても不思議ではないと思うようになりました。感染対策の最前線にいらっしゃる方々のご努力に感謝申し上げます。例年よりさらに暑かった夏も、そのエネルギーとは裏腹に何となく淡々と過ぎていった印象がします。朝晩が寒いくらいに感じられる季節になりました。急な環境の変化です。疲れ切った身体のケアと共に、災害への備えもお心配りしてください。

社長 小中出建良