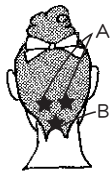


♪ミニミニ健康術

夏バテには普段の心がけが第一。クーラーなどの設定温度を少し高めにした...

ツボ療法では、特に消化器官のはたらきを活発にするとともに、全身の気の流れを整えることに主眼をおきます。



A. (天柱 てんちゆう) 代表的な後頭部のツボ。後頭部の骨と頸椎のつながらとところのすぐ外側。



B. (あ門 あもん) 後頭部、頭の骨の下のくぼみの中央。 ☆A・Bは自律神経を整え、気の流れをよくするツボです。



C. (合谷 ごうこく) 手の甲、親指と人さし指の中間から少し手首寄り。 D. (陽池 ようち) 手首の関節の中央から少し小指寄り、硬く太い筋の部分。 ☆C・Dは胃腸を整えるツボ。



E. (足三里 あしさんり) 下腿部外側、ひざの骨の下から指3本分下。 F. (湧泉 ゆうせん) 足裏の中央から指寄り。足指を折るとくぼむ部分。 ☆E・Fは胃腸の調子を整え、その他冷え症など婦人病にもよく効きます。

♪漢字豆知識

この漢字いくつ読めますか？

- 問題 答 (下から番号順)
1. 総 角 共ニノ角
2. 四 阿 四ノ阿
3. 鯰 鮓 鯰ノ鮓
4. 固 唾 固ノ唾
5. 華 奢 華ノ奢
6. 山 梔子 山ノ梔子
7. 炬 燧 炬ノ燧
8. 白 湯 白ノ湯
9. 百 日紅 百ノ日紅
10. 老 舗 老ノ舗

発行所

◆ASAニュータウン永山◆
多摩市永山2-19-1

TEL042-374-3411/FAX042-371-1531

◆ASA多摩センター◆
多摩市落合1-20-10

TEL042-372-5211/FAX042-373-3154

発行部数12000部

おしゃべりドットコム

http://www.sawayaka-mail.com
2004年8月25日(水) Vol.92

『街のたより』第32回

『きゃらりー自遊』

多摩市落合1-24-6 P5台
http://www.vesta.dti.ne.jp/~jiyuu/ TEL/FAX 042-375-3336



多摩センター周辺は、趣味のサークルやアートな講習会が盛んに行われるエリアとして有名ですが、『作品展』を開催する会場探しにご苦労された経験はないでしょうか？

平成15年3月にオープンしたこちらのギャラリーは“作品を広めたい”“作品を通じて人の輪を広げたい”“世界にはばたきたい”方たちを全面サポート...

ご利用料金について

【貸しギャラリー】

- 4日間コース 12000円+10% (金曜日~月曜日) 税込
■6日間コース 20000円+10% (金曜日~水曜日) 税込

開催時間は各コースとも10:30~19:00 展示会のみ(販売なし)の使用可。

【貸し教室】火・水・木曜のみ

- (A) 10:00~12:30
(B) 13:30~16:00
(C) 18:00~20:30
1単位(2時間30分) 4000円(税込)
1日貸し『体験コース』もあります。
第4木曜日/10:00~16:00 4500円(税込)

詳細については直接お問合せ下さい。但し、8/31までは休業



わたしは人気もの

はじめまして...イングリッシュ・スプリンガー・スパニエルのサニーです。名前のとおり晴れの日のように湯気で元気いっぱい女の子です。今年の夏休みは【毎日休みですが...(;^_^A)】湖や川で泳いできました。最近お気に入りの遊びはシャボン玉とサッカーで、近所の子供たちと夢中になって遊んでいます。どこかで会えたら一緒に遊んでネ!