

かわだや かわら版

【挨拶】



かわら版愛読者の皆様、
こんにちは。代表の河田で
す。

7月後半は予想に反して
涼しい日が続きました。そ
の分、今月の暑さが身体に
負担を掛けてしまいそうで
すね。

快適な秋のシーズンを元
気よく迎える為にも、健康
管理に気をつけて今月も元
気出していきましょう！
さて、いよいよ今月はオ
リンピックが遠くブラジル
で開催されます。

選ばれた選手の皆さんに
は悔いのないよう、精一杯
頑張ってくださいと思います。

がんばれ
ニッポン！



【 麦茶のスゴさ 】

昔から日本の家庭には必ずと言っていいほど、冷蔵庫に「麦茶」があったのではないのでしょうか？今回はその「麦茶」のスゴさをお届けしたいと思います。

1. ノンカフェイン

麦茶にはカフェインが含まれていないので、老若男女、寝る前なども安心して飲むことができます。



2. 身体の熱を冷ます

麦茶の大麦には身体を冷やす効果があるようです。
ある実験では、水を飲んだ時は体温が0.6度上昇したのに対し、麦茶を飲んだ時には胸部・腹部の体温が1.7度低下したそうです。夏場の熱中症予防になりそうですね。

3. 血液サラサラ？

麦茶の「アルキルピラジン」という成分に血栓予防や血液がドロドロになるのを防ぐ効果があるそうで、朝、目覚めに一杯飲むとより効果が高くなるそうです。

これ以外にも、「むくみの解消」、「高血圧予防」、「抗酸化作用による♡美肌効果♡」などがあります。突出した効果としては期待できないかもしれませんが、「麦茶」ってすごい飲み物だったんですね！

ペンネーム よしろー

平成28年8月1日

第70号

旬かわだや 発行



【 老眼 】

子どもの頃から視力はずっとよかったです。しかし、数年前から近くの小さい字がボヤけるようになってしまいました。悲しいかな老眼の始まりです。加齢に伴うものなので、受け入れ態勢でしたが、先日観たテレビで朗報が舞い込みました！老眼って改善するんだそうですよ～！！

老眼はピント調節をする”毛様体筋”という目の筋肉が疲れている為におこるんだそうです。この毛様体筋、遠くを見るとピンと張り、近くを見るとぎゅっと縮みます。老眼鏡をかけて遠くを見ると（ボヤけて見えます）、この毛様

体筋がリラックスした状態になるそうです。1日5分、毛様体筋をリラックスさせると、疲労が回復し、視力が上がってくるという事なのです。

老眼鏡は100円均一で売っているものでいいそうです。”中”または”+2”と書かれたものを用意してください。老眼鏡をかけて5分間、1m以上遠くをぼーっと見るだけ。1ヶ月くらいで効果がでるとか。

私も、早速、老眼鏡を買いました。試し始めてまだ2日。効果はあるような、まだないような。1ヶ月後が楽しみです。

近視にも効果があるそうです。

ペンネーム すーぱーまりお



【 ノンアルコール！ 】

最近ハマっているのが「炭酸水の梅干し割」。焼酎は入っていません。甘くないのでジュースとも違い、なかなか美味しいです。

これから挑戦したいと思っているのが、炭酸水のワサビ割！伊豆では、おろしたてワサビを焼酎へ入れるワサビサワーがあるそうです。なんでも二日酔い知らずとか。私はお酒を入れずに炭酸水で割って、これからの暑い夏をピリッとスッキリ乗りきりたいと思います♪



ペンネーム わかめ

【 山の日 】

今年から、国民の祝日が増えましたね。

8月11日、「山の日」です。「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する日」だそうです。2年前、山の日が制定された時、まだまだ先の話だなあと感じていましたが、もう2年経ってしまいました。

学生さんは夏休み中の事なので、祝日感が薄いかもしれませんが、お仕事されている方には貴重な休みですね。お仕事の夏休みとうまく組み合わせると10連休の方もいるのかな～。

暑い夏、山の日を利用して、リフレッシュできるといいですね！

ちなみに、我が家の小学生、土日祝日は習い事です。逆に夏休みが1日減ったとボソッと行ってました(^_^;)。

ペンネーム すーぱーまりお



【 虫除けリング 】

先日、娘が学校から帰って来るなり「お願い！虫除けリング買って～」とおねだり。虫除けリングなら何本か持ってるからいらなでしょ、と言うと今までの虫除けリングとは違うんだと熱く語りだし、仕方なく買ってやる事にしました。それがコレ↓



細い輪ゴムのような感じでクローバーや鍵の形などがあり、色もカラフルでかわいい！この夏、女の子の間で流行るかも!?

ペンネーム ぐっちー

【 必見！！ 】

4年に一度のオリンピック、様々な種目がありますが、今回、私が最も注目しているのが”男子体操の内村航平選手”です。

春の予選を兼ねた大会を偶然テレビで見たのですが、あまりのスゴさに表現する言葉がみつかりませんでした。これではスポーツライター失格です。(元々違いますが...(;_-_-))とにかく、一人だけレベルが違うのが素人の私でもわかるくらい凄いです。

今回のオリンピックは環境面で不安がありそうですが、全てを出し切って笑顔の内村選手を見たいですね。(^^)

ペンネーム よしろー



【 パートのつづき 】

8月になりました。

なかなか明けない梅雨でしたね。関東地方、去年より18日遅い梅雨明けだったそうです。

恒例の町内会ラジオ体操、今年は1回しか参加できませんでした。7月で終わってしまったので、8月はお家で「テレビ体操」観ながらやろうかなと思う今日この頃です。



外壁塗装・屋根塗装 地域密着の塗装店

神奈川県知事 許可
(般-21) 第75619号

彩色 建美 **かわだや**

住所 : 川崎市川崎区渡田山王町7-10

☎ : 044-223-8472

e-mail : info@kawadaya.com

ホームページ: で検索

<http://www.kawadaya.com/>