

トータルヘルスケアマガジン [ホットライン]

hotline

10

2012 October

No.248

編集:白十字(株)ホットライン編集室
発行:白十字株式会社



カラダにやさしい四季ごはん
呼吸器系や皮膚にうるおいを

帆立

レトロ紀行

鳩の街通り

手づくりエコ雑貨 [柑橘類の皮でオーナメント]

ゆがみ直し均整体操 [白髪が気になり出したら]

Photo : Nobuhiro Sano

「白髪が気になり出した」

Q この頃、急に白髪が目立つのは、どうしてでしょう？

A.



お答えします

徐々に白髪になっていくのは老化。これは仕方がないとしても、急に増えるのは全身の疲労です。髪は腎臓の影響が出るといいます。腎臓は血液をろ過するだけでなく、生命力がわくところと漢方では言うように全身の元気さのパロメーター、年をとると一番に弱るところでもあります。カラーリングやブリーチで傷めすぎると、髪年齢も高くなってしまいます。体操で腎臓を元気にしましょう！ウエストのシェイプアップにもよいですよ。

こんなコトもおすすめです！

- ・ささみ、大豆類などでタンパク質をしっかり取る
- ・椿油の頭皮マッサージのあと蒸しタオルでパックする
- ・生活習慣を整えましょう。睡眠不足は髪にもお肌にも大敵
- ・足元はいつも保温しましょう

1 両足を20cm幅に開いて床に座り、両腕を伸ばして上体を曲げる。

2 上体を曲げたまま、左右に数回ひねる。

3 最後にひねりやすい側に思いきりひねり、大きく息を吸って止めたら、できるだけがまん。苦しくなったら、一気に息を吐き、脱力する。

4 ゆっくりお向けになり、そのまま10秒間リラックス。

松岡博子 アピア均整院院長。一般社団法人身体均整師会会員。東京・高田馬場に治療院を開業し、均整師として日々たくさんの方のからだを接し、健康づくりに携わっている。「ゆがみとり背骨体操」(青春出版)ほか、ベストセラー多数。
www.apia-kinseiin.net

白十字NEWS

「選べるギフト」プレゼント！サルバポイントプログラム

対象商品のパッケージについている「サルバポイントマーク」を集めると、点数に応じてギフト賞品をもれなくプレゼント！日頃のご愛顧に感謝する年間キャンペーンプログラムです。詳細はホームページでご確認ください。
www.hakujuji.co.jp/special/spp/index.html

福岡営業所
渡辺 清秋

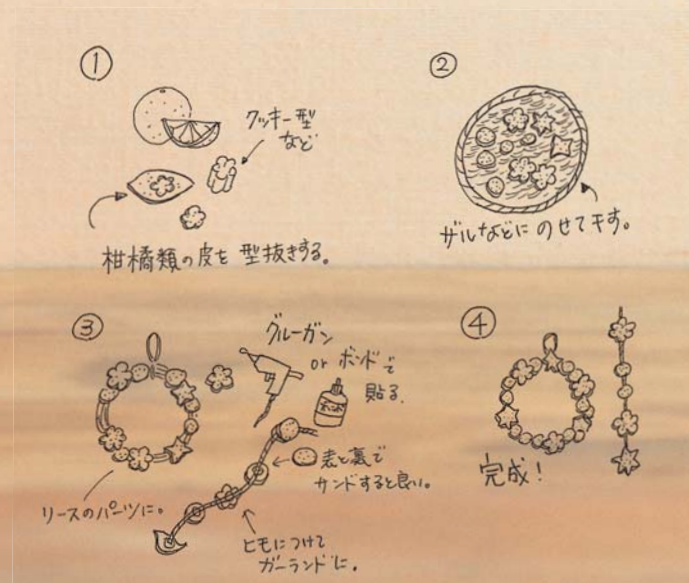


お子様ランチが食べたい！大人だけど

その夢を叶えてくれるのが、長崎の定番洋食「トルコライス」。注文すれば、一皿に「スパゲッティ」「ピラフ」「カツレツ」が盛られて登場。ニヤリ。この「大人のお子様ランチ」を独り占めできる長崎が、僕は大好きだ。

「柑橘類の皮」でつくるリースとガーランド

柑橘類の皮を型抜きして干すと意外としっかり硬くなり色味も自然でインテリアに馴染みます。アロマオイルを染み込ませてお皿などに入れておくだけでも気分爽快。



不要品が大変身
手づくり
エ
コ
雑
貨

「サルバ 東日本大震災復興支援プロジェクト」 ご協力ありがとうございました。



〈支援金総額〉

31,816,446円

昨年7月1日より一年間にわたり、東日本大震災被災地の支援を目的とした「サルバ東日本大震災復興支援プロジェクト」の活動を実施して参りましたが、この度、お陰様で6月30日をもって無事終了することが出来ました。

多くの皆様にご賛同をいただき、ありがとうございました。

皆様のご協力による支援金は、日本赤十字社を通しまして被災地支援に役立てていただきますよう、寄託致しましたことをご報告申し上げます。

皆様の心温まるご協力で深く感謝致しますとともに、被災されました皆様の一日も早い復旧を心よりお祈り申し上げます。



開発部員による
工場内部説明



ポリマー実験では、不思議そうに、とても興味を持って聞いてくれました



工場前にて参加者全員で記念撮影

7月30日(月)、白十字の本社がある豊島区の小学4・5年生を対象に豊島区親子工場見学会が開催されました。
酷暑の中ではありましたが、群馬工場の見学会に親子20組が参加されました。

開催報告
豊島区
親子工場見学会