



(有)西川工務店 ハウジング通信

2018. 1月号

発行所: 有限会社 西川工務店
松阪市町平尾町164-3
TEL 0598-51-7040
FAX 0598-51-7140
URL <http://www.nishikawakoumuten.com/>

新年あけましておめでとうございます

日頃のご愛顧を厚く御礼申し上げますとともに、
今年一年が最良の年でありますよう心よりお祈りいたします



寒さや仕事の疲れ、お酒の席などで身体にもストレスのかかる冬。
お風呂は、そんな疲れ方心身をリラックスさせ、疲労回復やストレス解消をするのに最適の場所です。
心身の状態に合わせた時間と温度で入浴すれば、もっと効果的で快適な入浴になります。入浴上手になってストレスフリーな新年にしましょう!

こんな時は こんなお風呂につかりましょう

ストレスを発散したい!

38~40℃のぬるめのお湯にゆっくり10~15分間

ぬるめのお湯に長めにつかる「微温浴」をすると、副交感神経が優位になり“おやすみホルモン”が分泌されて頭や身体がリラックスします。
入浴剤やエッセンシャルオイルを数滴入れたり、アロマを焚くといっそう効果的です。



これから仕事をがんばりたい!

42℃くらいの熱めのお湯にサッと10分間

熱いお湯につかる「高温浴」は交感神経を優位にさせ、戦うホルモン・アドレナリンが分泌されて、心と身体が活発になります。
長湯しないようにくれぐれもご注意ください。



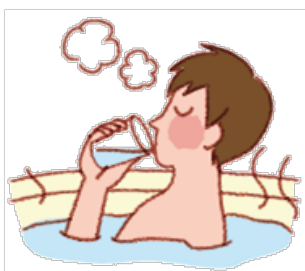
前の日忘年会・新年会で飲みすぎってしまった!

42℃くらいの熱めのお湯にサッと10分間

+

重曹を溶かしたお湯を飲む

新陳代謝を促す高温浴で腎臓の働きを活発にし、残ったアルコールをデトックス。
飲泉をまねて重曹をお湯に溶かして飲むと効果大です。
水1ℓに重曹小さじ1杯の濃度を目安に。



新築・増改築は
もちろん、キッチンや
トイレの改修など
ちょっとした事でも
お気軽に
ご相談下さい!!

定休日のご案内

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

※丸の付いている日が定休日です。

