



キヨハラ通信

Kiyohara communication May



風薫る季節がやってきました^^

5月はリラックスして過ごしましょう!!

5月って、からだもこころも疲れやすくなる時期のようです...
季節の変化とか環境の変化とか色々な要因が考えられますが、
疲れを感じたら「**深呼吸**」を試みましょう (^o^)
深呼吸することで副交感神経が活性化され**心身共にリラックス**
出来るそうですよ!、(°o°)ゴ-イ!

意外と間違いやすい深呼吸?!

深呼吸するとき「大きく吸って〜、吐き出す〜」
って方多いようですが、正しくは

①口からゆっくり息を吐く

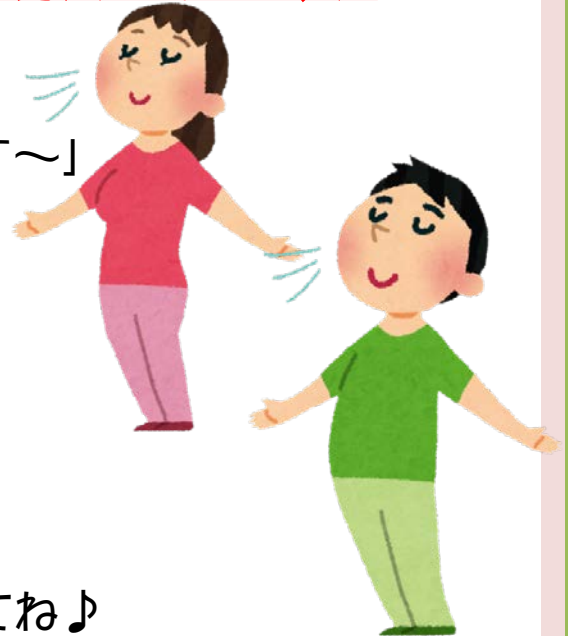
②鼻からゆっくり息を吸う

(お腹を膨らませる感じで)

③口からゆっくり息を吐く

そう、息を吐き出すところから始めるのが
正しい「**深呼吸**」なんですよ!

興味深い深呼吸の効果、ぜひためしてみてくださいね♪



※「お花見」シーズン到来! ※

お花見は日本の文化です。その昔、桜の木には神様がいてとされていて
桜の木の下にご馳走を置き神様をもてなし、豊作をお願いしたとか、

桜の開花が種まきの時期のお知らせなんだとか。(「」へゑー
桜の木は神様として無条件に大事にされてきたようですよ!

今では日本の年中行事になっています♪
シート敷いてお弁当食べたいお酒飲んだり
時には、歌ったり踊ったり♪楽しそう♪

今、海外からも注目されてる「お花見」
公共の公園とかで、お酒を飲む事が出来る日本の花見に
びっくり驚きのようです...

素敵な文化を無くさないためにも、マナーを守って楽しく「お花見」しましょうね♪

住まい造りのパートナー Kiyohara building contractor

株式会社 **キヨハラ建業**

1級建築士事務所
幕別町寿町88-4 TEL/54-2549

お問合せは通話無料のフリーダイヤルをご利用下さい

0120-802549

受付時間 午前8:30~午後6:00 NC加盟店

●大切な住まいの困った事や将来の事などなど、何かありましたら**お気軽**にお問合せ下さい●