



# キヨハラ通信

Kiyohara communication October



## さわやかな秋晴れつづく今日此頃 皆さまいかがお過ごしですか？

### ●「目」大切にしていますか？

10月10日は、「目の愛護デー」です♪

10.10を横にすると、「〇・〇」眉と目の形になることからこの日を「目の愛護デー」としたそうです！ ^^

目の老化や病気を引き起こす原因のひとつは

「活性酸素」だと言われています。

目から入る光（紫外線）が活性酸素を生むそうです。

タバコやアルコール、ストレスも発生要因とされています。

そこで、目を守る大切な栄養素の事を知ろう！！

ポイントは抗酸化作用のある食べ物です！

目にいいと言え、ブルーベリーが有名ですよ！

この他にも、ビタミンやミネラルも必要ですよー！（° - °）ムムム

- ・ にんじん・かぼちゃ・ニラ・青しそ・小松菜・スイカ・キウイ・レモン
- ・ いちご・柿・みかん・さつまいも・アーモンド・玄米・フロッコリー
- ・ グリンピース・とうきび・ふどう・黒豆・黒ごま・長ネギ・ほたて・大豆
- ・ チーズ・海藻・サバ・いわし・サンマ・あじ・カツオ・マグロ・えごま油
- ・ アマニ油・くるみ・ごま油・などなど……

そればかり食べるのではなく、バランスの良い食事を心がけ健康な身体をつくりましょう！それが目を守る事につながります！（^v^）



### ■リサイクルの日(10月20日～10「ひとまわり」20「ふたまわり」の語呂合わせ)

物があふれ、使い捨ての現代、4Rが重要な課題と言われています。

4Rとは、「リフューズ」＝不要なものは、もらわない、買わない、使わない

「リデュース」＝減らす

「リユース」＝再利用する

「リサイクル」＝資源を再利用する



実は、江戸時代から様々な物がリサイクルされていた！

当時の人々は『1つの物を大切に長く最後まで使い尽くす。』

『使える物は修理、再生をくり返し使い回す』事が当たり前だった。

ゴミまでも、燃料、肥料、埋立と区分し利用していたそうです！

時代は違いますが、見習う所、多々ありませんか？



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問合せ下さい●