

No. 20

ゆうぴんゆうしん

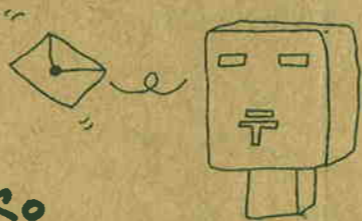
新商品ご紹介

皆様 元気ですか!!

少しご無沙汰しましたが
また、お便りさせて頂きました。

今回のゆうぴんゆうしんは、健康法、手作り料理、
安心、をテーマにスタッフ全員で作りました。

お忙しいとは思いますが、ちょっと手を休めて
ご覧下さい。



さっきですが
ゆうぴんからの
お願い



お引越しなどで住所やお電話番号が
変更になった方、または変更される方、
アフターサービスも充実させる為にも
早めのご連絡をお願い致します。

本場イタリア Ariette 社製の、ピザ専用オーブン登場!!

pizza 専用オーブン “Pizza Party”

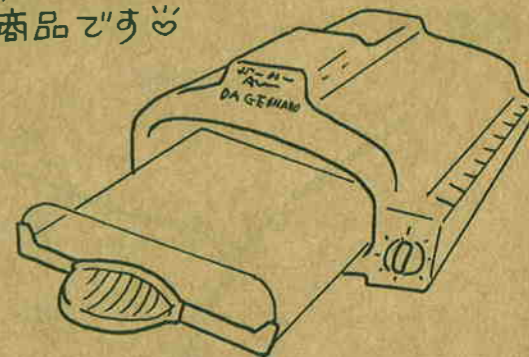
さすが本場物にふさわしく、天板はファイヤーストーン(蓄熱
タイプの石)を使用しておりますので石釜焼きのピザが
ご家庭で味わえます。
石焼きだから焼き上がりは、パリッ!モチッ!と驚くほどの
美味さ!! 焼く時間もクリスピータイプで5~6分、
パン生地タイプで約10分くらいです。

ご家庭で好きな大きさ、好きな具も載せて...好きな焼き具合で...
Pizza Partyはいかがですか?
ピザ専用オーブンはありますが、用途は色々、トーストやお餅、
グラタンやお肉の香草焼きと...

あまた次第でお料理のレパートリーも
広がります。たっぷりの商品です。

♪...気になるお値段ですが...♪

定価 ¥35,800 のところ、
お客様特別割引にて
¥27,800- の特価と
させていただきます。



★ 詳細は当社スタッフまで
お問い合わせください。★

美味しいお水の 美味しいお店

無添加ラーメン舗 **星**



ラーメンは好きだけど
体にも...?

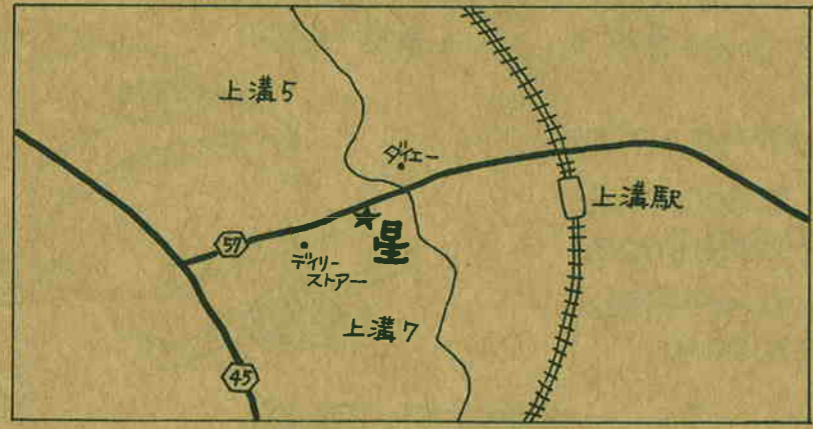
と、お思いの方へ。

毎日食べても体に安心で美味しいラーメン屋さんをご紹介します!!

ここは、魚系のだしと、動物系のだしを絶妙に融合させ、化学調味料、添加物は一切使用しない為、あと味がよく、食べた後、のどが湯かないのが特徴です。麺も特注の無かんあい麺、メンマは塩漬けではなく、ほのかな甘みと歯ごたえのいい乾燥メンマを使用。

- 月曜日定休
- 場所は、神奈川県相模原市上溝5-12-4
- TELは、042-760-0092

• 地図



* 厨房と冷氷器のシールフォアが皆様を迎えてくれます!!

リラックス TIME

『ストレッチ体操』について...

ストレッチとは、「引っ張ること」という意味です。

ストレッチ体操は普段使わない筋肉を引っ張ることによって筋肉に刺激を与えてあげます。
普段、運動をされない方は、これだけでも毎日続けることで活性酸素を出さずに、筋肉を増やすことが出来ます。
また、運動されている方は、運動前、運動後、と、ストレッチ体操を組み合わせることで縮まった筋肉を伸ばし、疲労感が残らなくなります。

• 例 •

曲げた足の反対方向に
体と頭をねじり。



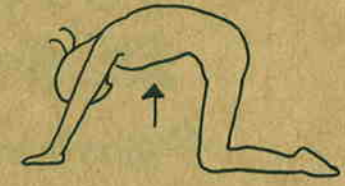
背筋と足の外側の
筋肉が伸びる。

足を体に引きつけ
るように背も反らし背筋を
伸ばす。



前かがみになり
頭も足に近づけて
ももの外側を伸ばす。

両手とひざから下も
床につけてかがみ。
背中も天上に向かって
持ち上げる感じに。



背筋が伸びる。

などなど...

• 注意点 •

- ① 無理をせず、自分の柔軟性に合わせに行いましょう。
- ② 強い反動はつけない様に。
- ③ ストレッチ中は通常の呼吸を心がけましょう。
- ④ 心地よい痛みを感じるところで止める。
痛くなるまで止らないのがコツです。
- ⑤ 筋肉は40秒伸ばしつづける。
(少し長いように感じるかもしれませんが、これが最適な長さです。)

以上注意点を守って早速今日からストレッチ体操を取り入れてはいかがでしょうか？
体だけでなく、心もすっきりと感じられることと思います。

* 春山茂雄氏の「脳内革命②」も参考にさせて頂きました。