

寒～い冬が 好きになる家



快適で省エネ、
寒さを感じさせない
家づくり宣言。

- トイレや廊下等、
家じゅうどこにいても
暖かい家をつくります！
- 独自のシステムで超省エネ・
省コストを約束します！
- 調湿機能により高耐久性となり
家が長持ちします！
- 快適な湿度と温度で
いつもきれいな空気の家をつ
くります！

こおげ建設の家づくり



ツポを押す力は強すぎても弱すぎてもいけません。
押す強さはイタ気持ちいいくらいがよいです。
3～5秒ほどかけてゆつくり押して、同じようにゆつくりと離します。

顔ツポを押してみよう

顔のむくみは、血行やリンパの流れが悪くなることで老廃物や水分を排出する働きが弱くなって起こります。
また、リンパ管の機能の低下がシワの形成の原因となっていることが分かっているようです。
このように血液やリンパの流れはシワやむくみなどの原因に大きく関係していることから、血流やリンパの流れを促進するツポ押しは美肌に効果があるようです。
特に入浴の際は血流がよくなるので、バスタイムにおすすめのケアです。

ツポ押し



発行/こおげ建設(株)
八頭郡八頭町宮谷200番地2
TEL (0858) 72-0029 FAX (0858) 73-0668
E-mail: info@koge.co.jp
<http://www.koge.co.jp>

BooFooWoo
Vol. 64
2014. 2. 22 Sat

温度と湿度の
バリアフリー
家の隅々まで
ぽかぽか暖かい！



高気密 高断熱
ファースの家



がんばろう日本！
つなげる想い・
つながる希望



迎香(げいこう)

- ・小鼻のわきにある
- ・ほうれい線に効く
- ・鼻づまりにも



小鼻の脇にあるくぼみが迎香です。

鼻の周りの血行やリンパの流れが促進されることによって、お肌のたるみやほうれい線に効果があります。

また、鼻づまりが改善されることから、花粉症にもおすすめのツポです。

眉間の中央にあるのが印堂です。ほんのわずかのくぼみがポイントになります。

眉間にできたシワを改善するほか、お肌のたるみにも効果があります。また、印堂にツポ押しには、精神を落ち着かせる効果があるとわれています。

印堂(いんどう)

眉間のしわや肌のたるみ改善



四白(しはく)

顔のたるみやむくみ改善



目の真下にあるくぼみから、指1本ほど下にあるのが四白です。リンパの流れを促すことによって、顔のたるみやむくみが改善されるほか、目の下のクマや疲れ目にも効果があります。

口角の少し外側にあるくぼみが地倉です。

“若返りのツポ”と呼ばれています。

口の周りのたるみやほうれい線が改善されます。

胃の温度を下げて食欲を抑える効果もあるため、ダイエットにもおすすめのツポです。

地倉(ちそう)

口周りに効果
「若返りのツポ」



頬車(きょうしゃ)

フェイスラインのたるみに効果あり



耳の付け根とえらのちょうど中間あたりから1cmほど内側にあります。口を開くとくぼむ部分が頬車です。フェイスラインのたるみに効果があります。

横竹(さんちく)

目の周りのくすみやクマに有効



横竹☆から◆へ
眉毛に沿って押していく

眉間の目頭の部分にあるのが横竹で、こめかみにあるツポとセットで刺激します。横竹から眉毛にそって押していくと、血行やリンパの流れが促進されて、目の周りのくすみやクマに効果的です。

どん太くんのちょっといい話

前月号 防災 つづき

前回のこのBooWooFoo紙で、防災のこについてふれましたが、読んでくださった方からご意見を頂きました。

「3日分の食糧で十分。食べ慣れない物や乾パンばかり入れておこななくても、自分の好きなおやつやゼリー・ジュース等も入れておいた方が気持ちが楽になるよ。」と。写真も頂きましたので載せておきます。(参考にして下さい) ありがとうございます。



一日分食糧の例



今回のオリンピック、レジェンド幕西選手の飛んでいる姿が美しかったですよねえ。

自分の目標に向かっての二十年以上に亘る強い信念と弛まぬ努力。私も小さい目標ではありますが努力していきたいと思いました。

編集:おおろ