

いまだきウォッチャー

♪ミニミニ健康術 (3)

“マッサージ・ツボ刺激のヒント”
棒状のものを使って

■ゴルフクラブや傘、はたきなどの棒状のものを利用して、背中などのマッサージを行います。一度で広範囲の部分のマッサージができるので便利です。



■鉛筆などの短い棒を使って足裏などのツボ刺激をするのも効果的。この場合、先のとがったものは使用しないこと。くれぐれもやり過ぎないように…。無理は禁物です。



♪いろいろマーク豆知識

“洗濯にかんする取扱いマーク”



液温は30℃までとし洗濯機の弱水流で。



液温は30℃までとし手洗いがよい。



塩素系漂白剤の使用ができない。



ドライクリーニングできる。



手しぼりの場合は弱く、遠心脱水の場合は短時間でしぼる。



つり干しがよい。



日陰で平干しがよい。

発行所

◆ASAニュータウン永山◆

多摩市永山2-19-1

TEL042-374-3411/FAX042-371-1531

◆ASA多摩センター◆

多摩市落合1-20-10

TEL042-372-5211/FAX042-373-3154

発行部数 12000部

おしゃべり ドットコム

2003年7月25日(金) vol.66

『街のたより』第19回

総合園芸センター

“猫のななちゃんに会いに行こう!”

『緑宝園』

多摩市豊ヶ丘2-31-3 TEL042-375-1048

営業時間 10:00~19:00 年中無休



四季折々の花々とあふれんばかりの緑が美しいガーデンショップ。造園工事設計施工のスペシャリストとして、創業以来高い信頼を築いてきた『緑宝園』さんですが、最近は大きな温室の中にいるような店内ディスプレイの充実ぶりも見逃すことができません。キッチンハーブやミニ観葉をはじめ、洋ラン・ハイビスカス

などの鉢物やミニ盆栽まで、手入れが行き届いていて、お値段もお手頃な商品がセンスよくレイアウトされ、緑豊かなかぐわしい空間が広がっています。夏の間は涼しげな水盤に水草や浮玉をアレンジした『ミニウォーターガーデン』(¥1500~)がオススメ…。『水やり』も少なくすみ、年間を通して鉢替えが可能な“魔法の土”『セラミス』が静かなブームを呼んでいます。『緑宝園』さんではこの『セラミス』のグラム売りが可能。豊富な『ポット苗』からお好みの植物を選び、室内でも楽しめる気軽な『寄せ植え』にトライしてみませんか? 知っているようで知らなかった『ガーデニング』の基本をプロのスタッフが丁寧に教えてくれます。



『緑宝園』さんからの耳よりなお知らせ

7月26日(土)・27日(日)の2日間

『ドットコムを見た!』と言ってご来店いただいたお客様に、とってもかわいい『ミニ花束』をプレゼントいたします。(両日とも先着30名様)



私は、黒うづの“まいあ”です。9月で4才になる女の子。お家では、のんびりゴロゴロ過ごすのが大好き。お散歩に出れば友達もいっぱい。子供達が“まいあ”と呼ばれて遊んでくれる事が、とっても嬉しくて、しっぽをブンブン、グルグルまわしちゃいます。4月にパパとママに赤ちゃんが生まれ私はお姉さんになりました。まだ小さいので、一緒に遊べないけど、大きくなったら走ったりボール投げをして遊ぶのが楽しみなのだわん! 落合 Sさんより

わたしは人気もの

