

# いまどきウォッチャー

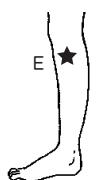
## ♪ミニミニ健康術

夏バテには普段の心がけが第一。クーラーなどの設定温度を少し高めにしたり、朝早めに起きる、睡眠時間を充分にとる、など生活のサイクルを規則的にする習慣をつけたいものです。

ツボ療法では、特に消化器官のはたらきを活発にするとともに、全身の気の流れを整えることに主眼をおきます。冷えやだるさを解消するため足のツボも刺激します。



- A. (天柱 てんちゅう)  
代表的な後頭部のツボ。  
後頭部の骨と頸椎のつながるところのすぐ外側。
- B. (あ門 あもん)  
後頭部、頭の骨の下のくぼみの中央。  
☆A・Bは自律神経を整え、気の流れをよくするツボです。
- C. (合谷 ごうこく)  
手の甲、親指と人さし指の間から少し手首寄り。
- D. (陽池 ようち)  
手首の関節の中央から少し小指寄り、硬く太い筋の部分。  
☆C・Dは胃腸を整えるツボ。
- E. (足三里 あしさんり)  
下腿部外側、ひざの骨の下から指3本分下。
- F. (湧泉 ゆうせん)  
足裏の中央から指寄り。  
足指を折るとくぼむ部分。  
☆E・Fは胃腸の調子を整え、その他冷え症など婦人病にもよく効きます。



## ♪漢字豆知識

この漢字いくつ読みますか？

問題

答 (下から番順)

1. 総 角 10. 𠂇 𠂇 𠂇
2. 四 阿 9. 𩫇 𩫇 𩫇
3. 鰐 鮎 8. 𩫇 𩫇 𩫇
4. 固 睡 7. 𩫇 𩫇 𩫇
5. 華 奢 6. 𩫇 𩫇 𩫇
6. 山 桃子 5. 𩫇 𩫇 𩫇
7. 灰 燐 4. 𩫇 𩫇 𩫇
8. 白 湯 3. 𩫇 𩫇 𩫇
9. 百日紅 2. 𩫇 𩫇 𩫇
10. 老 舗 1. 𩫇 𩫇 𩫇

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

<http://www.sawayaka-mail.com>  
2004年8月25日(水) vol.92

## 『街のたより』第32回

### 『きやうりー自遊』

<http://www.vesta.dti.ne.jp/~jiyuu/>

多摩市落合1-24-6 P5台  
TEL/FAX 042-375-3336



多摩センター周辺は、趣味のサークルやアートな講習会が盛んに行われるエリアとして有名ですが、『作品展』を開催する会場探しにご苦労された経験はないでしょうか？  
平成15年3月にオープンしたこちらのギャラリーは“作品を広めたい”“作品を通じて人の輪を広げたい”“世界に

はばたきたい”方たちを全面サポート…陶芸・絵画・写真・工芸などの個展・グループ展などを開くための快適な空間が用意され、東京デビューを志す若者たちも全国から集まっています。格安の料金設定に加え、ギャラリー内やオープンテラスで楽しめるコーヒーサービスも魅力、併設の『貸し教室』は“生徒さんはいるけれど教える場所がない”“これから教室を開こうと思っている”先生たちが、思い思いの夢を広げるアカデミックなスペースとして提供されています。

#### ご利用料金について

##### 【貸しギャラリー】

■4日間コース 12000円+10%

(金曜日～木曜日) 税込

■6日間コース 20000円+10%

(金曜日～水曜日) 税込

1単位(2時間30分) 4000円(税込)

1日貸し『体験コース』もあります。

展示会のみ(販売なし)の使用も可。

第4木曜日/10:00～16:00 4500円(税込)

開催時間は各コースとも10:30～19:00

展示会のみ(販売なし)の使用も可。

詳細については直接お問合せ下さい。但し、8/31までは休業



## ねむしは人気もの

はじめまして…イングリッシュ・スプリンガー・スパニエルのサニーです。名前のとおり晴れの日のように陽気で元気いっぱいの女の子です。今年の夏休みは【毎日が休みですが…(;^\_^;)】湖や川で泳いできました。最近お気に入りの遊びはシャボン玉とサッカーで、近所の子供たちと夢中になつて遊んでます。どこかで会えたなら一緒に遊んでね！