

こどものとも 年中向き

## カボチャばたけのはたねずみ



木村 <sup>てるひこ</sup> 晃彦 さく 2011年8月1日第一刷発行 ゆっくり絵本を読もう

おじいさんの畑にはたねずみの家族がやってきます。はたねずみの母さんが畑のカボチャを叩いてかわいたいい音がするので、このカボチャはおいしいよと言い、そのカボチャをみんなで食べることにします。父さんがカボチャのみを切り始め、中に詰っている種を運び出します。切り取ったかぼちゃのみはスープになり、運び出したところが小さな部屋になります。ねずみの家族が作り出すたくさんのかぼちゃ料理にわくわくします。こどもを必死に守るはたねずみの父さん母さんと物づくりの楽しさ、こんな風にお料理や家を作ることができるのだ！という将来の希望や喜びを感じられる絵本です。登場人物がみんな温かく寒い冬にほっこりする心温まる絵本です。（田）

### キャンペーンその他店内のお知らせ

🌟 1月14日より大好評の全身エステキャンペーンが始まります🌟

冬で乾燥したお疲れの肌のメンテナンスを。寒い季節、心身ともに癒す時間をゆっくりお過ごしください。

大好評の全身エステキャンペーン（1月14日～2月いっぱいまで）

冬の寒さで代謝が停滞し、お肌も乾燥するためバリア機能が低下します。首からデコルテまで丁寧にマッサージする事で体液の流れを促し、肩こり、お顔のくすみ、むくみの解消が期待できます。

フェイシャルトリートメントもついて2時間のコースになります

通常価格 12100 円が 20%off→9680 円



## ポルール通信 2025年12月



2026年1月1日 第225号

あけましておめでとうございます。本年もどうぞ宜しくお願いいたします。足柄平野は一月とは思えないほど暖かいお正月でした。日中はコート無しで過ごすことができました。今年の梅の開花は例年より早い、気になるところです。今年こそ梅の実を梅干しにしよう、そして手作り味噌に挑戦しようと思います。皆様にとりまして充実した素晴らしい一年になりますようにお祈りしております。（田）



### 2月のカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 (休)	4	5	6	7
8	9 (休)	10 (休)	11 2月1日～14日までバレンタインフェア	12	13	14
15	16 (休)	17 (休)	18	19	20	21
22	23	24 (休)	25	26	27	28

大好評の全身エステキャンペーン（1月14日～2月いっぱいまで）

1月中は新春恒例のお抹茶とお正月のお菓子をお楽しみいただけます。

2月14日までバレンタインデーフェアを行います。チョコのお菓子をお出ししております。どうぞご賞味ください♡

寒さが与える身体への影響

その1

寒さと自律神経は密接に

関わっており、寒さを感じると

体温維持のため交感神経が優位になり血管を収縮させますが、急激な寒暖差が続くと自律神経が疲弊し、バランスが乱れ「寒暖差疲労」を引き起こし、肩こり、頭痛、倦怠感、不眠などの体調不良（冬バテ）につながります。体が冷えに過敏に反応したり、血管の収縮・拡張が頻繁に起こることで自律神経に負担がかかるのが主な原因です。

寒暖差疲労（冬バテ）の症状、疲労感、倦怠感、肩こり、頭痛、めまい、耳鳴り、不眠、気分の落ち込み、風邪を引きやすくなる、感染症を繰り返す、冷え性

室内は最低でも 18℃以上が望ましいとされています。

18℃未満・・・血圧上昇、循環器疾患の恐れ

16℃未満・・・呼吸器系疾患に対する抵抗力低下

5℃未満・・・低体温症を起こす危険性

特に高齢者は自宅で過ごす時間も長く、持病を抱えるケースも少なくないので、住まいの冷えが与える影響は心配です。手足が冷えて眠れないなど体感できる症状にとどまらず、意識していない部分でも冷えの影響を受けていることがあります。（次頁へ）

## ヘアコラム

スタイリストによるコラム

小島 淳子



（前頁より続き）

【冷えに伴って起こる不調の一例】

髪のトラブル(抜け毛、白髪、薄毛など)

目のトラブル(ドライアイ、老眼、近眼、疲れ目など)

肌のトラブル(乾燥肌、かゆみなど)

痛みのトラブル(肩こり、腰痛、頭痛、月経痛など)

空気中の水分が少なく乾燥した環境は、

インフルエンザウイルスを活性化させ、気道粘膜が異物を除去する機能を低下させることがわかっています。

そこで、厚生労働省は「室内の湿度 50～60%RH」を推奨しているのですが、ここで注目すべきが「住まいの温度」。

室温が高いほど、空気中には多くの水分が保持できます。

同じ湿度表示 50%RH でも、

室温 15℃と 25℃を比べると、15℃の場合は約半分ほどしか空気中に水分はありません。

インフルエンザ対策には、加湿だけでなく、室内を暖かく保つことが大切なのです。

（次号に続く）

