

あぼっく通信

Vol.02

有限会社アボック

2021年01月

寒さが身に沁みますが、お風邪などひかれていませんか？
お正月は外出をひかえて、お家でゆっくりとすごしました(*^▽^*)
さて、今年アボックはおかげ様で20周年をむかえることができました！
お客様をはじめとする多くの方々のご支援があったからこそだと、感謝の気持ちでいっぱいです。これからもお力になれるよう、がんばってまいります！！



ウィルスに負けないカラダ。免疫力を向上させる！

免疫力を高めるには「質のよい睡眠」「バランスの良い食事」「体を温かく保つ」の大きく3つがポイントだと言われています。なかでも体を温かく保つための日頃の習慣が免疫力UPに効果的です。

ツボで温かく



内くるぶしの頂点から親指を除く指3-4本上の高さのところにあります。左右の親指を重ねて、少し痛いぐらいに押します。息を吐きながら数秒押し、1回3~5秒ぐらいを目安にし、1カ所につき3~5回ほど繰り返してください。



足の裏の親指と人差し指の付け根からのふくらみと、中指と薬指と小指の付け根からのふくらみが交わるところにあり、足の冷えに効果的です。両手の親指の腹で、強めに数秒押し、数秒ゆるめる、これを3回程度繰り返しましょう。足の血行が良くなり、温かくなります。



足の甲側と足の裏側の両方の、足の親指から小指までの各付け根の間です。親指と人差し指でツボをはさむように、足を上下につまんで強めに押すようにもみます。指先に向かって引っぱったあとに離してください。1カ所につき10回程度行います。

お風呂で温かく



おすすめ入浴剤！

エプソムソルト
エプソムソルトとは実は硫酸マグネシウムというミネラル化合物の別名です。ミネラル成分であるマグネシウムを体内に吸収することで温熱効果が高まって体を芯から温めます。お幅を保湿する効果もあるようです。とにかく温かさが持続するのでおすすめ！



血流が良くなることで免疫細胞が体内を効率よく循環するようになり、免疫機能が向上すると免疫学では考えられています。40度以上15分の入浴法では血流が3~5倍に改善しますので血流改善という観点から入浴はお勧めです。

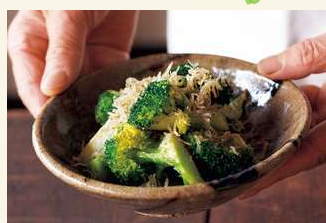
体温が1℃上昇すると免疫力は大幅にUP!代謝も13%UP!

FIGHT!

湿度が低い冬は、ウィルス感染のリスクも高まります。手洗い・消毒・マスクなどはもはや習慣になりましたが、さらに免疫力を向上させてウィルスに負けないカラダを目指しましょう！

旬のレシピ

ブロッコリーとジャコのマリネ



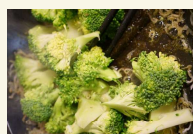
材料

ブロッコリー 1房
(10サイズにカット)
ちりめんじゃこ 1パック
ニンニク 1カケ
(みじん切り)
塩胡椒少々
鷹の爪 少々 (お好みで)

〈合わせ調味料〉
・米酢 1カップ (約200cc)
・水 1/2カップ (100cc)
・砂糖 大さじ1杯
・おろしニンニク 少々

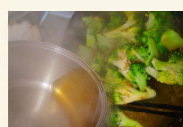
(お好みでハーブを入れても香り豊かで美味しいです。)

1 合わせ調味料を全て鍋に入れて煮立たせる。この時少し長めに火にかけてお酢がとんでまろやかになります。(少し白ワインを足すとより風味が増します)



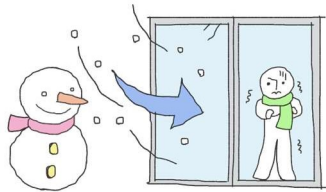
2 ちりめんじゃこをオリーブオイルで炒めるように火を通し、色づいてきたら、みじん切りにしたんにくとブロッコリーとお好みで鷹の爪を入れます。塩胡椒で少ししっかり目に味付けをして下さい。

3 艶と緑の色が濃くなってきたら火を止めて、フライパンが熱いうちに合わせ調味料を注いで軽く混ぜあわせる。保存容器に入れて熱が冷めたら冷蔵庫で保存する。(1、2時間以上、翌日からの方が味が馴染んで美味しいです。)



ビタミンCの爆弾！ブロッコリー！
100g食べれば1日に必要なビタミンCが摂れてしまいます！

冬におすすめ 内窓リフォーム



窓やドアから逃げ出す温かい空気は家全体の

約58%

木目調などもあり、見た目もすっきりキレイです。



冷気はやはり窓から侵入してきます。足元の冷えの原因は窓からの冷気です。内窓で冷気をシャットアウトしましょう！
サッシの内側に取付するので工事也是比较的簡単で、断熱工事の中でも効果を実感しやすいのも、おすすめポイントなんです。
プラスαの効果もたくさん！内窓リフォーム！是非とも検討してみてくださいね。

内窓

を取り付けると断熱効果はバツグン！！プラスαの効果も！

断熱

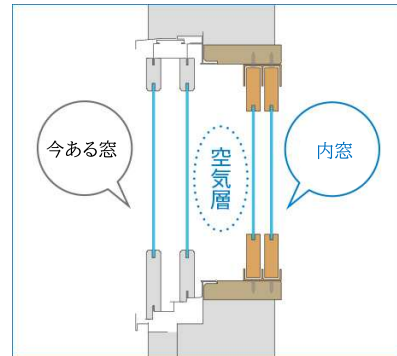
省エネ

結露軽減

防犯

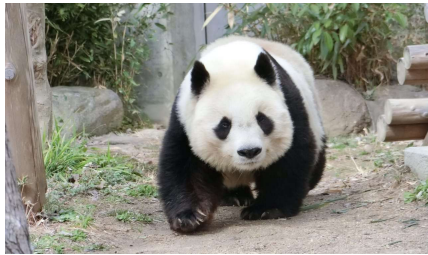
防音

内窓は寒い地方で、寒さを和らげる方法としてよく見られました。近年はプラスαの効果もあり、寒冷地でなくても取付けられるようになっていきます！（夏は暑さを和らげる効果もあります。）掃除や開閉の手間を考えると、メリットの方が多いです。



神戸のタウン情報

NEWS



王子動物園のパンダ「タンタン」神戸で年越ししました！

コロナウィルスの影響で、中国返還が1月以降になることが決定した人気者の「タンタン」感染対策のため観覧は事前予約制のようです。いつ返還の日程が決まってもおかしくないのでは会いに行くのはお早めに！

大丸須磨店4階（神戸市須磨区）に今年3月24日、神戸市立名谷図書館がオープンします。一般書・雑誌コーナーと児童書コーナーを館内で分離して設置し、図書館らしい静かな空間と多少の賑わいを許容しあえる空間がくまれます。一部座席は予約が可能になります。

『名谷図書館』3月24日オープン
「座席予約」もできるそう



行ってみたい。神戸のレトロな咖啡店

茜屋珈琲店

昭和41（1966）年に高級コーヒー専門店として創業。



【場所】

住所：兵庫県神戸市中央区北長狭通
1丁目9-4岸卯ビル2階
三宮駅から徒歩すぐ

放香堂珈琲

日本最古のコーヒー店として教科書にも登場する。



【場所】

住所：兵庫県神戸市中央区元町通3
丁目10-6放香堂ビル1階
JR神戸線元町駅から徒歩4分

スパコン「富岳」で新型コロナウイルス飛沫の大量計算を実施中！



ポートアイランドにある理化学研究所のスーパーコンピュータ「富岳」において、コロナウイルス感染症（COVID-19）に関する飛沫の飛散シミュレーションが実施されています。マスクの素材別の飛散シミュレーションにおいては不織布が有効であるとされています。

リフォーム奮闘記

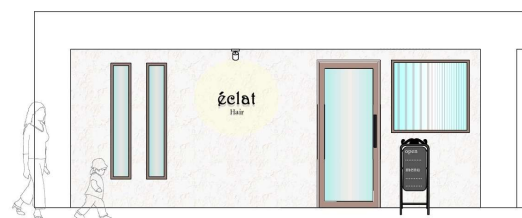
昨年の9月にOPENいたしました美容院 *éclat* (エクラ) をご紹介します。
若いオーナーですがしっかりと目標をもち頑張られてこの度の開業になりました。
私たちも応援する気持ちを工事に込めて、お手伝いさせていただきました！



外観 AFTER



外観 BEFOR



プランニング時のイメージ図

オーナースタイリスト1人だけの空間だからコロナ対策も万全◎アットホームな落ち着いた店内で、通いやすく、日常の疲れも癒される…♪マンツーマンだからこそできる丁寧なカウンセリングで、一人ひとりにあったスタイルを提供します☆お近くの方は是非お越し下さい。



シャンプーブース



スタイリングブース



*éclat*オーナー
大島 光平 (スタイリスト歴 10年)

【住所】
住所：兵庫県神戸市須磨区大手町
1丁目1-31
TEL：078-736-3616

営業時間：平日9:30～19:00
土日祝10:00～19:00
定休日：毎週月曜日、第1.3火曜日

