

# スマイル下越

2017年12月 vol.109

今年も1年  
ありがとうございました!

今年もあっという間に、1年が過ぎようとしています。皆様はどの様な1年を過ごされましたか？今年身近な人におめでたい話題が多かった1年でした。幸せを少しだけ分けてもらったような、素敵な1年を過ごす事ができました。師走の慌ただしさのなか、お体大切に素敵な年末年始をお過ごしください！



～営業日のご案内～



12月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

25・26・27日は 9:30 からの営業とさせていただきます  
28日は 17:00 で終了させていただきます



## 目指せ「ほめ上手」!



### 「ほめる」ということは…



ほめる行為は、自分と相手へのプレゼントです。渡す側も受け取る側も、うれしい言葉を使いたいですね！「ほめる！」と決めたら、覚悟を決めて！最初はぎこちなくても、慣れると自然に口から出るようになります！“ほめる達人”になって運を呼び込んでみませんか？

### ほめ言葉の選び方 ③

「いつも」は、<ほめるときは○、叱るときは×>

ほめる時に、例えば「いつも心配りが細やかだね」と言うと、その事実がさらに引き立ちます。反対の叱る時に「あなたは、いつもそう」などと言うのは、過去のダメだったことにつなげてしまうのでよくありません。「いつも」という言葉は、ほめる時にだけ、使うようにしましょう！



## お風呂で疲労回復!



効能別

適正湯温 & 入浴時間

### その他効能

立ち仕事で足がむくむ

湯温 入浴時間

39℃ / 15～20分

足のむくみを緩和するためには血液の循環を良くすることが大切！ゆっくりと長くお風呂に入って、全身に血液を巡らせよう。また半身浴より、全身浴がオススメ！寒い冬は、湯温を40℃にしても良い！

### その他効能

美肌を手に入れたい!

湯温 入浴時間

40℃ / 5分

冬から春先までは肌が乾燥しやすい時期。入浴すると肌が乾燥するので、ぬるめのお湯で短時間の全身浴がオススメ。うっすらと汗が出てきたらお風呂から上がろう。お風呂から上がった後10分以内にローションなどで肌のケアを!

美腸  
美肌に

## “もやし”で菌活レシピ!!

### もやしのペペロンチーノ

【材料】2人分

- ・豆もやし … 1袋
- ・ベーコン … 3枚
- ・粉チーズ … 大さじ1
- ・おろしにんにく … 1/2片分
- ・赤とうがらしの小口切 … 1本分
- ・パセリの粗みじん切 … 大さじ2
- ・洋風スープの素(顆粒) … 小さじ1/2
- ・オリーブ油 … 大さじ1
- ・塩・粗引き黒こしょう・パセリ … 少々



菌活ポイント!

粉チーズを使用

粉チーズは、フライパンの中で混ぜると溶けてよからむ!

## 食べて金運UP!



オリーブ油は、その木が枝葉を伸ばして遠くの金運を引き寄せるので、臨時収入アップにつながる食材。にんにくは悪縁を断ってくれるので、恋のライバルがいる人にもオススメです。

作り方

- ① ベーコンは 1cm 幅に切る。
- ② フライパンにオリーブ油を中火で熱しにんにく、とうがらしを加えて炒める。香りが立ったらベーコンを加えて炒めて合わせる。
- ③ 豆もやしを加え、強火で炒める。粉チーズ、スープの素を加えてさっと混ぜ合わせ、塩・粗引き黒こしょうで味をととのえる。仕上げにパセリを散らし、好みでさらに粉チーズをふってもOK!



有限会社 下越

Tel 0254-32-6123 Fax 0254-32-6130

ホ-ムペ-ジ  
メールアドレス

<http://www.kaetsu.co.jp>

[Smile.2.kaetsu@kaetsu.co.jp](mailto:Smile.2.kaetsu@kaetsu.co.jp)