



あけましておめでとう 今年もよろしく お願いします!

皆様は年末年始、どのように過ごされましたか? “すまいる下越”を担当する私は冬が好きなので、冷たい空気を吸いに行ったり、雪だるまを作って過ごしていました。冷たい空気を吸うとさっぱりした気分になれるので、寒さが苦手な方も外に出てみてください! それでは、今年も「下越」をよろしくお祝い致します!

営業日のご案内

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		

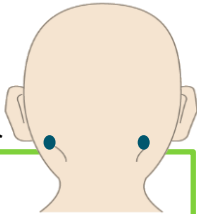
★ は、10時からの営業になります。
 ■ は、お休みさせていただきます。
 ▨ は、17:00で終了させていただきます。

疲れが取れるかも! ? 気持ちいいツボ

今日は、**頭痛** や **ストレス** に効く! ?
 といわれている **ツボ** をご紹介します!

完骨 (かんこつ)

耳の後ろ、出っ張った骨の下端から指1本分上の後ろ側のくぼみ



- ・頭や目の働きを良くしてくれます
- ・首・ウナジのこわばりをほぐし、頭への血行を促進。首の痛みを和らげ、肩こりや偏頭痛(片頭痛) 耳の疾患にも効果的です
- ・精神的ストレスや疲労を和らげるために...
- ・不眠や寝不足などにも効果的です!

👍 ツボの押し方!! 主に親指を使います。👍

1. 親指の腹の部分 (指の先端から第一関節にかけて) を押し当てる
2. 押す強さは、 「やや強め(ほどよい刺激を感じる程度)」
3. 押す時間と間隔は、「ひと押し3~5秒」で ゆっくり離し、数分間断続的に行う

参考: <https://matome.naver.jp/odai/2137855963374067101>

お城 紹介

※おすすめポイントを紹介いたします

~ 世界文化遺産・国宝 ~ 姫路城

姫路城の始まりは諸説あり、最も古い説は1333年(元弘3) 赤松則村が姫山に砦を作ったときとする説と戦国時代後期の黒田重隆・職隆親子による築城を最初とする説があります。1617年(元和3)、本多忠政が西の丸等を増築し今日見られる大規模城郭を作り上げました。そして平成5年に世界遺産に登録されました。



このような歴史のある姫路城には、天守や櫓、土塀などの屋根は本瓦葺で、そこで使われている軒丸瓦などには、紋が描かれています。ですが、築城時やその後の補修の際に、時の城主の家紋が使用されたため、その絵柄は場所によってさまざまです。異なる絵柄の瓦を探してみるのも、姫路城の見どころのひとつでもあります!

天守最上階には、お城の守り神「刑部(長壁)神社」があります。「妖怪・刑部姫」や「宮本武蔵の妖怪退治」「天守物語」挙げ句の果ては「池田輝政を呪い殺した」など数々の伝説・奇談ゆかりの舞台になっています! 是非手を合わせてみてはいかがでしょうか?



姫路城HP <http://www.city.himeji.lg.jp/guide/castle.html>
 参考 <https://www.100finecastles.com/castles/himeji/>
<https://www.travel.co.jp/guide/article/9377/>
 瓦紋参考 <https://himeji-jpn.info/guide11e.html>

面白い人は やってる! ?

~ 会話の公式 ~

相手の質問は聞き返す!

相手から質問してきたことは、聞き返すのが基本。「音楽は何を聴くの?」と相手が質問してきたら、まず自分の好きな音楽を伝えたいので、「どんな音楽を聴いてるんですか?」と質問する。このタイミングで質問すると、相手は喜んで話してくれるので、これは基本中の基本だと著者は記しています。(60ページより)

『「おもしろい人」の話の公式』(吉田照幸著、SBクリエイティブ)は、テレビのディレクターとして「あまちゃん」「サラリーマンNEO」などを制作してきた著者が、「誰でも簡単に話を弾ませるコツ」を紹介した書籍。



参考: 【「おもしろい人」の会話の公式】より
https://www.lifehacker.jp/2015/03/150303book_to_read.html