



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				



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、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

今月は、花粉症 や 鼻づまり に効く！
 といわれている ツボ をご紹介します！

迎香(げいこう)・上迎香(じょうげいこう)

迎 香：小鼻のすぐ両脇のくぼみ
 上迎香：迎香のやや上

・鼻の様々な症状
 (アレルギー性鼻炎・三叉神経痛・
 鼻づまり・鼻血・慢性鼻炎など)を、
 やわらげる効果があります



ツボの押し方！！



- ・口をすぼめて息を吐きながら、
両手の人差し指で3秒ゆっくりと押し離す
- ・これを2～3回繰り返す
(爪は立てずに指の腹を使いましょう)

参考: <http://nandemojapan.com/massage02/>



天守は
ココ!!

お城 紹介

※おすすめポイントを紹介します

～ 高さ日本一の石垣～ 丸亀城



標高約66mの亀山に築かれた平山城で、別名 亀山城と呼ばれています。丸亀城の歴史は、慶長2年、生駒親正・一正による亀山への築城に始まります。織田信長の築いた安土城や豊臣秀吉が築いた大阪城を手本に、城郭だけでなく武家屋敷やや土を盛った土塁で「**攻城防衛**」または「**巒構**」となっています。1615年(元和元年)の一国一城令により生駒氏は、高松城を残し、丸亀城を廃城しました。

また、丸亀城最大の特徴は「石垣の名城」と呼ばれている程、有名な高く美しい石垣！江戸時代初期の城郭石垣を築く技術が最高水準に達したときに作られたものです。当時の最高技術で積まれた石垣の美しさは、丸亀城の誇りだとか！特に丸亀城の主要な石垣は、高く美しい曲線が特長です。石垣に垣間見る当時の技術、職人の思い、その時代の人々に想いを馳せながら、石垣をめぐってみてはいかがでしょうか。

これから桜の季節ですね。丸亀城の回りを囲む道は並木道になっていて、歩くだけでも気持ちがいいと思います。そして、天守からの景色は桜色の野原に降り立った気分になれるとか…そんな素敵な体験をしてみたいものですね！



並木道



丸亀城HP <http://www.marugame-castle.jp/>
 石垣参考 <http://www.marugame-castle.jp/about/spot/>
 写真参考 <https://yossense.com/marugame-castle-sakura/>

面白い人は
やってる!?

～ 会話の公式～

「YES」「NO」で答えられる質問はしない

たとえば野球中継のヒーローインタビューで、「打った後、どんな風に感じましたか？」などと聞く人がいますが、それだと「ヒットになってうれしかったですね」と答えるしかありません。また、さまざまな場面においても、「怒ってますか?」「忙しいんですか?」など、見ればわかるような質問も少なくありません。しかし、こういう「答えづらい質問」では、話が弾まなくても当たり前。

本当におもしろい話をしたいなら、その人のシチュエーションに思いをめぐらせて質問することが大切。「YES」「NO」で答えられる質問では、「そうです」「違います」という答えが返ってきた時点で話は終了します。そこで、もう一歩、相手の状況に踏み込んで考えることが大切。その人が「なぜそういうことをしたのか」に思いをめぐらせ、「ここ何回か調子が悪かったようですが、いまはどうですか?」というように、相手のシチュエーションに入り口にすればいいわけです。(41ページより)

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