

Pleasure News

いつもP-web・PBCSをご利用頂き、誠にありがとうございます。

師も走る師走。今年も残り僅かですね。皆様には今年も大変お世話になり感謝しております。さて、今月も「PleasureNews」をお届けします。少しでも皆様のお役に立てれば幸いです。

プレジャー株式会社

担当：川内 洋子

T E L : 03-3823-0304

e-mail : y-kawauchi@pleasure-inc.co.jp



パソコン疲れに効く！12月を乗り切るツボマッサージ

なにかと忙しい12月。パソコンに向かっていて、目の疲れを感じる方も多いのではないのでしょうか。疲れをため込む前に、ツボ押しでリラックス。12月を乗り切りましょう！

【マッサージ】目の周りのツボ

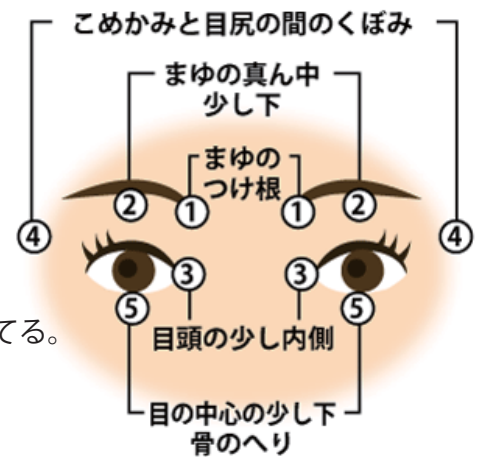
眼球を強く押さないこと、雑菌が入らないよう手を清潔にして行うこと、椅子に深く腰掛けリラックスした状態で行うことがポイント。

5分くらいで疲れが取れてきます。自分の気持ちいいものを選んで行って下さい。

- ・こめかみのマッサージ……指をこめかみにあて、少し強めに押しながらゆっくりと円を描く。
- ・眉の上のマッサージ……指を眉の上の骨にあて、円を描く。
- ・目と眉の間のマッサージ……人さし指と中指を額に、親指を眉の下にあてる。親指の先を目のくぼみに入れ、心地よい程度に押す。
- ・目の下のマッサージ……指を目の下の骨にあて、少し強めに押す。

また、眼球を動かす筋肉もときどき刺激してほぐしましょう。

目玉を上下左右に動かすだけなので、簡単です。



パソコンを長時間する際のちょっとした疲れ目対策

1. 目線がやや下向きになるようにモニタの位置を調整する。
2. 文字の大きさが3mm以上になるようにモニタの設定をする。
3. 太陽光や蛍光灯の光が視界に入ったり、モニタに反射していないかチェックする。



~PLEASURE NEWS編集~

昼間は黄色い落ち葉が、夜はイルミネーションが美しいですね。クリスマスの飾りつけで、目を賑わしてくれるお家もあるし、12月はけっこう色どりの豊かな季節ですよ。

今くらいの寒さなら、まだお散歩も可能です。公園の落ち葉を踏みしめて歩くと、大胆に葉っぱを蹴散らしながら駆け回っていた子供の頃を思い出します。落ち葉を積み上げたり、うっかりぎんなんを踏んですごい匂いをまき散らしたり、寒いのがなんか感じずに、たくさん笑って遊んでいたような気がします。過ぎていく時間は毎年加速していきますね。今年も残りわずか。焦らずにいきましょう！



今月の一冊

まほろ駅前番外地(単行本) 著：三浦しをん

「まほろ駅前多田便利軒」の番外編です。

多田・行天は前作に続きいい味を出しています。過去を引きずる二人ですが、その傷を言葉にすることはありません。実直な多田と破天荒で行動も言動もおかしい行天が醸し出す二人の雰囲気は笑えます。今回は、前作で登場した多田便利軒の顧客が、主人公として登場。おもしろいのにほろっとくる読みやすい作品です。

内容(「BOOK」データベースより)

第135回直木賞受賞作『まほろ駅前多田便利軒』での愉快的な奴らが帰ってきた。

多田・行天の物語とともに、星、曾根田のばあちゃん、由良、岡老人の細君が主人公となるスピンアウトストーリーを収録。

