

若葉がおる頃となりましたが、皆様いかがお過ごしですか？今回は今月31日の「世界禁煙デー」にちなんでタバコについてお話ししたいと思います。この日は、世界保健機構が制定した、禁煙を推進するための記念日となっています。日本では、5月31日から6月6日までの1週間が禁煙週間となっています。

今年のテーマは「女性へのタバコの売込みをやめさせよう」です。今、全世界の10億人を超える喫煙者を、世界の2割は女性です。今年の世界禁煙デーは、女性におけるタバコの流行を阻止する重要性を十二分に認識させる上で役立つ事でしょう。

誰もが知っているタバコの害
肺がん、大腸がん、膀胱がんなど多くのがんの発生率を上げる。肺気腫やEPOなど色々な病気の原因となる。(心臓病、脳卒中)

健康増進法の施行後、公共の場所は大部分が禁煙になり、自治体によっては路上での喫煙も制限！

喫煙とは「ニコチン依存症」！

体への影響、経済的負担を考えると、止めた方がよい。でも、止められない。この状態こそ「依存症」と呼ばれる状態です。「ニコチン」極めて依存性の高い物質です。脳内での快感や達成感を感じるホルモンを放出させるために、血液中のニコチン濃度が下がってくるとしても欲しくなっています。

タバコを止める3つの方法

- 自分自身で止める 喫煙グッズで挑戦！
- 薬局で相談する ニコチンパッチで挑戦！
- 医療機関で相談する 喫煙外来を受診！



みぎやんの知恵袋

白い運動靴のクリーニングにはベーパーワッシャー

白い運動靴は、とくに縫い目などの汚れがいくら洗っても落ちません。そんなピンチを救ってくれる知恵を使おう！まず、普通の洗って、よく乾かした後、縫い目や布全体にベーパーワッシャーをはたき込みます。終わったら、ポンポンとはたいておくだけ。いつてもう一度、つぎのクリーニングがラクで、しかもきれいになります。



虫干しは3日以上 続いた晴天の日 陰干しで！

衣類を清潔に保つのは虫干しがいちばんで、春と秋の晴天の日が最適といわれています。それも晴天が3日以上続いて空気がよく乾いている日を選びたいもの。といっても衣類を直接日にあてることは禁物！必ず風通しのよい場所で陰干しにしましょう！



今月のプレゼント！！

クイズに答えてプレゼントを当てよう！

【問題】喫煙とは「○○○○依存症」！
○に入る4文字は何でしょうか？

6/10(木) Kスタ宮城にて『楽天 VS 中日』(交流戦)のチケット(16:30OPEN、18:00START)を **ヘアで1組** にプレゼント！！

ワケあり マスクを **3名様** にプレゼント！！

欲しいプレゼントの番号と答え、住所、氏名、をご記入の上、下記の宛先までお送りください。たくさんのご応募お待ちしております。(官製ハガキにて受付致します。)

応募〆切 **5月末日** まで

投稿コーナー

W様からのお便り

いつも「おいしい牛乳」をおいしく飲んでます。子供達も牛乳が大好きで、1週間に4回は軽く飲んでます(笑)配達に来てくれるお姉さんも明るく元気な人で、牛乳と一緒に「元気」ももらっています。

E様からのお便り

いつも参考になる記事ありがとうございます。美白化粧品はどこに売っているのでしょうか？近くにあったら是非使用したいです。

***お便りありがとうございました。これからも皆様に関心ある情報を提供できるよう頑張っていきたいと思っておりますので、今後ともよろしくお願い致します。**

採用された方には素敵なプレゼントを差し上げます。

馬に乗ってみませんか？

当社のお客様は無料で乗馬が出来ます！(福島店のみ)ご希望の方はホームページからどうぞ
<http://www.drink-takahashi.com/>
乗馬日時：毎週日曜日となります

★裏ワザ大百科！★

汗を止めちゃう裏ワザ

頭や顔の汗を抑えたい場合は、両手の指で同時に、両側のバストの5cm上あたりの皮膚を強く痛いほどつねってみましょう！つねった部分から頭までの発汗が一時的に止まるはず。これは「皮膚圧反射」という人間の体のしくみを利用したもの。体は一部分が圧迫されるとその部分の汗が蒸発しにくくなるので、発汗量が減ります。一時的な対処法ですがいざという時、役に立ちますよ

＃今月の名言＃

～人間関係について～

- ・優しい言葉一つで冬じゅう暖かい。
- ・相手の本心を知りたいければ、相手の顔をじっと見つめることだ。表情を見ていると、言葉の意味が掴みやすくなる。
- ・上司と口論してはいけない。あなたの意見を穏やかに聞いてもらうように心がけよう。
- ・口論は誰にでもできるゲームだが、双方とも決して勝てない奇妙なゲームだ。



会社名：株式会社 タカハシ

〒975-0007

住所：福島県南相馬市原町区南町3 98-1

フリーダイヤル：0120-31-6917

アドレス：newmeijitakahashi@hyper.ocn.ne.jp

FAX：0244-23-1139

URL：http://www.drink-takahashi.com/

ご意見・ご感想・ご要望大募集！

FAX, Eメール、官製はがきで承っております！