



## 『イースター(復活祭)』

イースターは日本ではあまりなじみがあるものではありませんが、キリスト教では大切な復活祭の日です。

「Easter(復活祭)」はイエスキリストの復活を祝うキリスト教の最も重要な祭日です。復活祭は春の自然の蘇りを祝う日でもあります。

シンボルは多産のうさぎ「イースターバニー」と生命の始まりを意味する「卵」です。Easterの語源はアングロ・サクソンの朝日の女神にちなむと言われており、その女神の祭りは春分の日に行われていました。またEasterは東や日の出の意味もあります。

紀元325年以来復活祭は春分の後の最初の満月のすぐ後の日曜日に祝われています。イースターは毎年、日にちが違います。その計算方法はまず、春分を計算の基準にし、その春分の後の最初の満月を探し、その満月の後の最初の日曜日が復活祭となるのです。

イースターは家族が集い、馳走を食べます。子供にとって最も楽しいのは卵狩り(エッグハント)と卵ころがし(エッグロール)です。子ども達は競って隠された美しく染められた卵を探したり、殻を割らずに坂の上から転がしたりして遊びます。



## おばあちゃんの知恵袋

★若さを保つ！

### 代謝アップ術★

筋肉強化で代謝アップ「両手振り健康法」

腕を振るだけという単純な体操ですが、背筋や胸筋、お腹の深部にある筋肉、太ももの筋肉までも強化できます。すると、全身の血流や代謝がアップ。猫背も改善できるので、体の中から外まで若返り効果が期待できます。運動は毎日続けることが重要ですが、シンプルな体操なので、これはずでも続けられそうです。

### ◆やり方◆

- ①両手を肩幅くらいに開いて立つ。
- ②両手を後ろに振り、その反動で両手を前に出す。肩ぐらゐの高さになるように。
- ③前後に振る運動を繰り返す。10回ぐらゐから始めて、できるだけ多く振るようになる。



## ☆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】『イースター(復活祭)は春の〇〇の蘇りを祝う日でもあります。』  
〇〇に入る漢字二文字をお答え下さい。

- ① **明治ギフトカード**  
(ブルガリアヨーグルト)2枚1組を  
**3名様**にプレゼント！
- ② **明治オリジナルマッサージボール**を  
**3名様**にプレゼント！
- ③ **明治オリジナルマイクロファイバー**  
**大きめフェイスタオル**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。)

☆応募〆切平成29年4月21日消印まで☆

### ◆プレゼント応募の注意◆

ハガキに名前・住所・欲しいプレゼントの記入がないものがありますので、投函前に記入もれがないかご確認お願い致します。

## ★クリクラ紹介キャンペーン実施中！★

紹介しても、紹介されても、お互い嬉しいプレゼント！！  
ご友人でクリクラに興味のある方をご紹介下さい。

**ご紹介いただいたご友人にご成約いただきますと**

ご紹介いただいたお客様には…

**紹介して**  
**ボトル2本分の**

**引換券をプレゼント！！**



ご紹介いただいたご友人の方には…

**紹介されて**

**ご契約時特典！お得なスタートプラン**

初回申込み時に限りボトル3本を

スタートプラン価格：1,250円(税別)

でお届け！



♪S様からのお便り♪

毎週朝早く豆乳配達ごろう様です。

♪M様からのお便り♪

いつもワクワク通信楽しみにしています。  
参考になる事いっぱいです。

☆投稿コーナー☆では皆様からの

**ご意見・ご感想・ご要望大募集！**

**FAX、Eメール、官製ハガキで承っております！**

**採用された方には  
素敵なプレゼントを差し上げます。**



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：0120-36-7000

アドレス：newmeijikashima@vivid.ocn.ne.jp

FAX：0244-23-1139

URL：http://www.drink-takahashi.com/

