

# NKSからのニュースレター

Vol.112

令和3年 9月号

コンビニスイーツの秋味が目にまぶしい季節ですがダイエッターは我慢します！！  
今月から我が家の目標は断捨離とお片付け。まずはキッチンとリビングから頑張ります！  
毎年この時期から年末まで毎月大掃除月間なのです。



9月といえば気になるのは秋の抜け毛、

実は頭皮のダメージは3カ月後にやってくるといわれています！

5月からの猛暑、日焼け、梅雨の蒸れなど知らず知らずのうちにダメージを受けた頭皮は秋を迎えるころに限界になり、抜け毛やふけ、炎症などが目立つ・・・といった仕組みなのです。

頭皮にとって一番大切なのは血行を良くすること！

コリをほぐして血行促進！さらにはリフトアップも期待できる簡単なヘッドスパをご紹介します！



**1** 肘をついておでこの生え際に指をセット！  
おでこの生え際を  
引き上げるように回します

回し終わったらそのまま  
頭のとっぺんまで引き上げます！  
この時手はそのまま頭を下げるようにすると  
やりやすいです◎

**2** 頭の側頭部を包むように  
手のひらをセット！  
手のひら全体で目が  
つりめになるように  
頭皮を動かします！

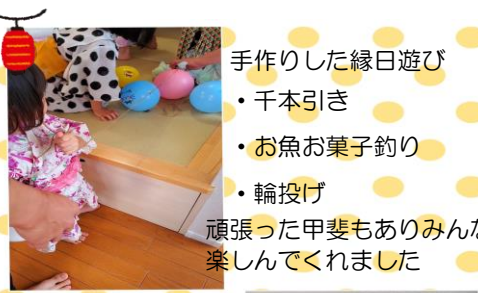
親指の付け根はこめかみに  
当たっていますか？

**3** 頭のとっぺんにしわを寄せるように  
指全体で真中へ → ←

やりづらい人は真ん中の線のところを  
人差し指から小指の4本で押します

**4** 髪をつかめる長さの人はこの位  
位置で髪の毛を引っ張ります！  
短い人は指の間に挟んで握ると  
やりやすいです！

とっぺんより少し下。  
あたまの一番出っ張ってる所で



夏祭りが軒並み中止(´；ω；)とゆうことで！  
お祭り大好き！村田家のお家夏祭り開催しました～！！  
お祭りメニューはパックに詰めて♪  
チョコバナナもかわいくて大人気メニューでしたヨ★



**ホームページご覧下さい♪ <http://www.n-kankyo.co.jp>**

営業活動	
オール電化	エコキュート設置工事及び太陽光発電工事
空調	10月以降の現場の受注
清掃	受水槽清掃・排水管清掃・エアコン洗浄強化



活動報告
安全衛生確認活動！一人KY活動！
ゴミの分別活動！ みんな仲間！
報連相（ハウレンソウ）実施活動！

**何かありましたら、お声を掛け下さい！**

**見積は無料！！**

**エアコン**      **換気扇**      **水周り**      **エコキュート**      **IHクッキングヒーター**      **太陽光発電**  
**エアコン洗浄**      **電気工事**      **受水槽清掃**      **配管洗浄**      **排水管の詰り**      **クリクラ事業**  
 発行 **日本環境設備株式会社**      相模原市中央区上溝2387-1      電話042-762-5319      FAX042-762-5386

