




お得情報

<こむら返り>

こむら返りとは足裏やふくらはぎなどが"つる"ことをいいます。
 こむら返りの原因は、水分不足やミネラルバランスの悪化、冷え、血行不良、筋力不足や
筋肉が疲労して硬くなるという理由も関係していると考えられます
 特に足裏の筋肉が硬い場合、つながりのあるふくらはぎは影響を受けます。

足裏を柔軟な状態に保つという事はとても重要なことです。
 足裏をお風呂に入りながらマッサージしたりミネラルバランスを考えた食生活を...


カルシウムやマグネシウムなどのミネラルを日頃から意識して取ることが大切です 
 カルシウムやマグネシウムは筋肉の収縮や神経の伝達をスムーズに行う上で大きな役割を担っています。


ex) マグネシウム — とうふ、糸肉豆などの大豆製品や干しエビ、わかめなど
 カルシウム — 干しエビ、プロセスチーズ、小松菜などに多く含まれています。
 これらの食品を普段の食事に取り入れるように掛けるとこむら返りの予防だけでなく筋肉を効率よく動かすことにもつながっています。

- 寒くてもショッピングセンターの中を歩く
- 家の中で"みこし運動"など運動不足にならないように気を付けましょう

バッテリーチェックして!!

最近のクルマはバッテリーが弱くなると急にカギが開かなくなったりエンジンが動かなくなったりします。
 これからの時期 ヒーターかけたりワイパーを動かす事が増えたり 早くライトも点けたりあるので著しくバッテリーの能力が低下します。

お買い物に行き出てきたらカギが開かない!!
 「帰れないよー! 

」ってことにならないようにこまめにバッテリーチェックしましょう。
 メーカーによって違いますが、たいたい2年
ぐらいが寿命です。
 チェックするのをお気軽に声をかけて下さい 


年末年始

休業のお知らせ

12/30(月) ~ 1/3(金)

1/4(土) 初売り

みなさん

よいお年をお迎えください。 

SEV (SEV ルーパー) の 1 週間の無料貸出いたします (#^^#)

SEVで元気に
なりませんか!

みなさんに「あそこへ行くと「元気」がもらえるね!」って言われるようなお店になれるように頑張ります。



自動車整備
梅田 明
あきらめず
頑張る
SEV
スタッフ紹介



経営者
梅田 誉理子
SEV
スタッフ紹介

美斗
頑張ってるね