

スタッドレスタイヤの準備はできましたか？

さあ、車にもそろそろ冬の準備を。。。タイヤ交換の時期がやってきました。

スタッドレスタイヤの準備は出来てますか？スタッドレスタイヤは冬の必需品！！でも摩耗の激しい状態やゴムが硬くなってしまったタイヤはケン！！
雪が降る前にきちんとスタッドレスタイヤのことを知っておこう！！

●スタッドレスタイヤの寿命はどれくらい？

スタッドレスタイヤの寿命は **3シーズン**とされています。保管状況にもよるけど、普通タイヤより格段に速くゴムが硬化しグリップ機能が低下するので3年以上の使用はお勧めできません。

無料でタイヤのチェックをいたしますのでお気軽に声を掛けてください。

タイヤ交換 500円/本～

。。。11月と12月。。。

*健康管理士ニュースより

11月は、秋が深まり冷気が一段と強まっています。気温が下がり空気が乾燥してくるため、くしゃみや鼻水、咳などの症状が見られる人が増え始めます。ウイルスに負けないための抵抗力をつけること、ウイルスにさらされないように体を潤し温めることが大切です。また、12月は冬至という時期になり、1年中で最も夜が長く、自然界では「陰」の気が強まります。体内の陰陽バランスを取り、体調を整え活力を保ちましょう。

◆食養生のポイント◆

「肺」「腎」を補うようにしましょう。「肺」は呼吸機能、水分代謝の調節、体温調節、免疫機能などの役割を担っていますが「燥邪」の影響を受けやすく肺の機能が低下すると、咳や痰、喘息などの症状が現れやすくなります。そのため「肺」に潤いを与えて乾燥を防ぐ食材を取ることが大切です。「腎」は生殖や成長、発育、ホルモン分泌、免疫系など生命を維持するエネルギーの源となります。腎の機能が低下すると更年期障害や骨粗鬆症、免疫力の低下、老化の促進などさまざまな不調が起こりやすくなります。寒さに弱い為、体を温めるものや腎を助ける食材を積極的に取るように心掛けましょう。

◆11月・12月のおすすめ食材◆

【大根】【レンコン】 肺を潤して働きを高めるため、咳や痰、喉の渇きや痛みなどを改善する働きがあります。大根の辛味成分であるイソチオシアネートは、抗菌作用などがあります。レンコンのネバネバ成分のムチンは、肺や胃腸の粘膜を保護したり、滋養強壮などの作用があります。

【鮭】【ゴマ】 鮭は温性の食材で胃腸に優しく、ビタミンEや色素成分のアスタキサンチン、n-3系多価不飽和脂肪酸のEPAやDHAが豊富に含まれていて、血流を改善する効果があります。血行を良くすることで冷えを防ぎ、体が温まりやすくなります。ゴマは肝と腎を丈夫にして、精力をつけて造血を促進する作用があります。

SEV (SEV ルーパー) の1週間の無料貸出いたします (#^^#)

*申し込み方法・・・とりあえずお電話ください。お電話いただいでて来店いただき住所などアンケートにお答えいただくだけです。(使い方などはご来店時に詳しくお話します。)
1週間昼も夜も付けていただいて1週間後に返しにご来店下さい。
(その後、強引に売りませんよ(^^♪)なぜなら2人とも口ペタで営業なんてできず半泣きでイベントから帰ってきたこともあるんです。強引に売りませんよ・・・じゃなくて出来ないんです)

SEVで元気に
なりませんか！

SEV は

- ◎一生懸命 子育てしているお母さん
- ◎歩こうと努力しているおじいちゃん・おばあちゃん
- ◎遅くまで仕事しているお父さん

み～んなを元気にします

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。

