住まいの足軽隊の

【１０月号】
あしがる通信

このニュースレターは、当店の大切なお客様だけにお送りしているレターです。

発行: （同）E.S.ファースト 〒985-0013宮城県塩釜市牛生町24-11
TEL: 0120-793-644　Mail : info@e-s-first.com

今日は何の日？

9月25日
主婦休みの日

株式会社サンケイリビング新聞杜が中心となり2009年（平成21年）4月制定。年中無休で家事や育児に頑張る主婦が、ほっと一息ついて自分磨きやリフレッシュするための休日。年末年始、ゴールデンウィーク、夏休みなどの主婦が忙しい時期後の1月25日・5月25日・9月25日の年3日を設定。
日本記念日協会認定記念日。

お試しで仮装しました！

夏が終わり、今年も残すところあと3ヶ月程。
コロナ禍ということで、私どもがお会いしたお客様も多くの方が
「今年は自宅でね～」と口にされています。
毎年、ハロウィンの時期は東京で若者が騒いでいますが、我が家では愛犬のだいやがネットで購入したお花の被り物を付けて仮装してました（笑）　　by. 森

健康コラム

季節の変わり目は
自律神経の乱れにご注意!!

自律神経は循環器や消化器などの活動を調整している神経で、活動時（昼間）に活発化する、交感神経と、安静時（夜）に活発化する副交感神経とがあります。この自律神経の動きが乱れてしまうことで、私達の体に様々な不調が現れます。特に夏から秋にかけては、

※以下のような事が原因で自律神経が乱れやすくなると言われています。

①急な気温の変化
②朝・夕の寒暖差
③夏の過度な冷房の使用
④夏の疲れの蓄積

これらが原因で自律神経が乱れ、不調が出るのが

秋バテです。秋バテ対策には休憩と運動、

そして食生活の見直しを心がけましょう！

秋バテ対策の一環として是非活用して頂きたいのがアロマです！

アロマの香りには視床下部に直接働きかけ、自律神経のバランスを整え、身心の不調を緩和してくれます。

夏の疲れが取れないとお悩みの方は是非アロマを活用してみて下さい！心のストレスにも優しく動きかけてくれるアロマはきっと生活の質を向上させてくれるのではないでしょうか！

今月のお客様

補助金を活用!!

多賀城市
フェンス取付け工事 S様

古いブロック塀からフェンスへ取り替え工事を行わせて頂きました♪
また、今回は市の補助金手続きもお手伝いさせて頂き、一般の方では難しい書類手続きや、細かい作業も担当者が一貫してお手伝いさせて頂きました^^
工事が終わり安心されたS様ご夫婦を見た時にはとてもやりがいを感じました！！
ありがとうございました！