

Have a break!



リフォームパートナー

# HITOIKI TIMES

2020年10月 通刊38号

## SCENERY

世界の絶景

今月の PICK UP

富士山／日本



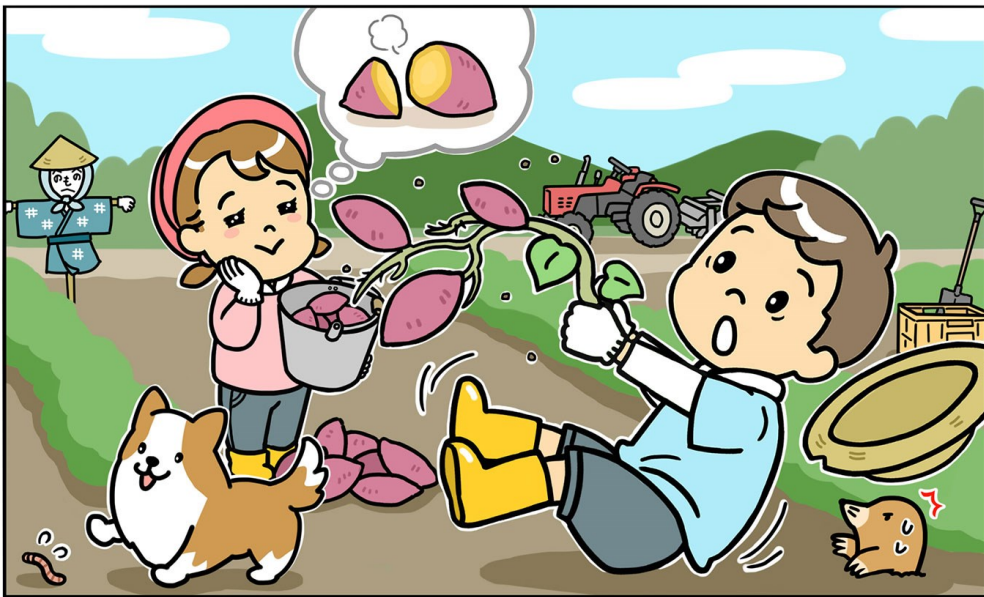
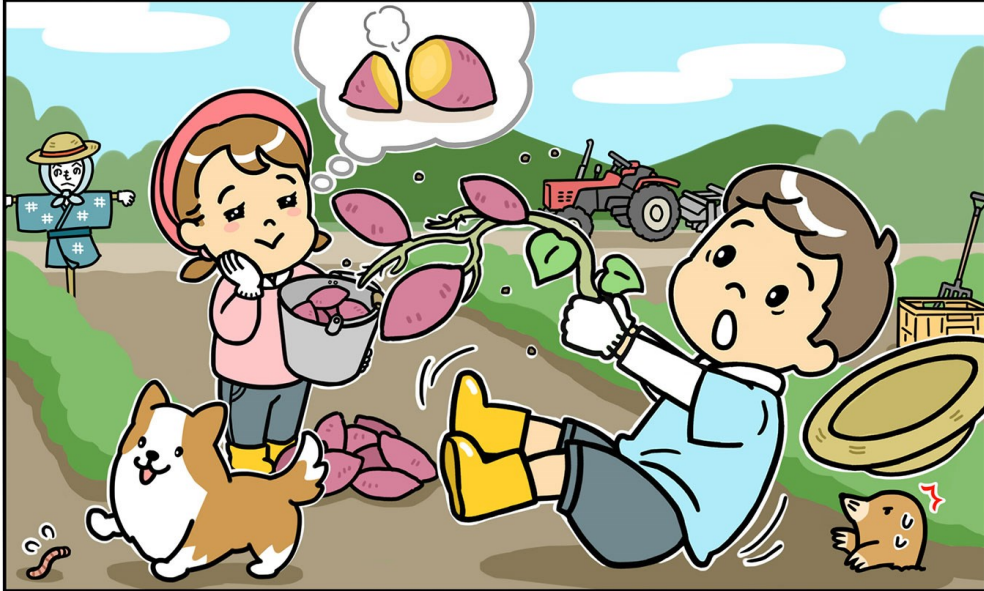
富士山は、静岡県と山梨県に跨る、標高 3776.12 m、日本最高峰の活火山です。「日本一の山」と言われますが実は富士山の年齢は弱冠 1 万歳程度。日本の数ある火山は数十万年ぐらいのものが多いので、富士山はかなり若い山なのです。



ぜんぶ  
わかるかな？

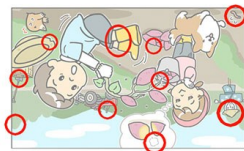
# まちがいさがし

2まいの絵には、ちがうところが 10こ あります。  
みつけたら、下の絵のちがうところに ○ をつけましょう。



イラスト：齊田直世

やまおり



こたえ

# RESIDENTIAL

海外不動産情報

今月の PICK UP

ニューデリー／インド



賃貸アパート	家賃 INR120,000 /月	NEW DELHI / GK 1 & GK 2	物件名	GK1&GK2
3BROOM	約 171,500 円 / 月		所在地	New Delhi
家具付き			広 さ	150 m <sup>2</sup>
家電付き			築年数	—
駅歩 10分			設備他	バスタブ・家具家電・エアコン・ベランダ付き
エレベーター				
バスタブ				

株会社ひといき不動産 TEL:000-000-000  
出典: <https://kaigai.starts.co.jp/>

# RANKING

世界と比較して日本を知る

出典: <https://www.globalnote.jp/>

今月の PICK UP 大学進学率 (日本での四年制大学・大学院、短期大学などに相当)



順位	国名	割合 (%)
1位	ギリシャ	136.60
2位	オーストラリア	113.14
3位	グレナダ	104.56
4位	プエルトリコ	97.50
5位	韓国	94.35
6位	マカオ	90.66
7位	アルゼンチン	89.96
8位	スペイン	88.85
9位	チリ	88.46
10位	フィンランド	88.20
45位	日本	63.58

※大学への入学者総数には浪人など適齢年齢以外の入学者や外国からの留学生も含むため、大学入学適齢人口で単純に除した場合、100%を超えてしまう場合もある。



これってストレス!?

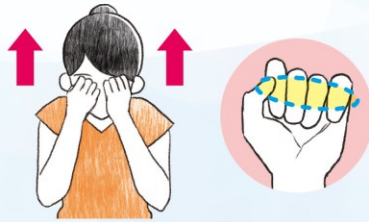
住まいの快適レポート

# 頭部揉みで心身の不調を緩和!

急に変わった生活環境で不安を感じたり、目や肩に疲労が。身体の不調やストレスを感じた時は、頭部マッサージでセルフケアしましょう!

## 頭のコリを意識しよう!

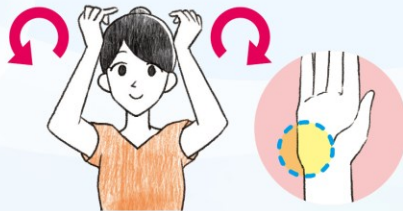
疲労やストレスを感じると自律神経が乱れ、身体にさまざまな悪影響を引き起こします。特に交感神経が活発に働くと、血管が収縮し血行の流れが停滞、肩コリの要因と考えられます。肩以外にも、実はストレスが溜まりやすい頭の筋肉も緊張続きでコリかたまっているのです。身体のコリはさらなるストレスを生み悪循環に。頭部ケアで、自律神経を整えてリフレッシュを!



両手を握り、第一関節と第二関節の指4本を肩の上に押し付け、生え際に向かって上にこする。10回ほど繰り返す。



薬指と小指の第二関節を耳の上にくっつけて押しあて、10秒ほどキープ。頭頂部に向かって3箇所を同様にマッサージ。



手のひらの盛り上がっている部分をこめかみあたりに押しあて、グルグルと後ろまわして10回マッサージ。



小指の第三関節を後頭部の耳の下あたりに押しあて、10秒ほどキープ。頭蓋骨の下のラインに沿って中心部へ移動させて、同様に繰り返す。

オススメ商品  
スパージュ

交感神経を優位にする極上のリラックス空間



©株式会社 LIXIL



**アクアフィール【肩湯】** 肌をなでるようなお湯の感触、お湯が織りなすペールのようなその優美な様を美しく演出する照明。身も心も解きほぐす格別の時を育みます



©株式会社 LIXIL



**アクアタワー【打たせ湯】**

落下する湯の筋に、身体の凝った部分を当てる。文字通り身も心も解きほぐされていくような、あの打たせ湯の感触が自宅のバスルームで味わえます

リフォームパートナー

〒679-1122 兵庫県多可郡多可町中区中安田 480

お問い合わせ先 : 0120-600-916