

**防災
豆知識
日常編①**

いつもの生活を便利に

大災害以外でも普段の生活にちょっとしたトラブルはつきもの。ハチに刺された時の対処法や、靴ずれを起こしにくくする方法など日常生活にも役立つノウハウを紹介します。

ハチに刺されたときの対処法

毒針が残っていないか確認し、残っている場合は毛抜きなどで取り除きます。次に傷口から毒を吸い出し(手で絞り出してもOK)、刺された部分を水で十分洗い流します。応急処置をした後は、病院で医師の診断を受けましょう。



暗闇で素早く目を慣らす方法

明るいところから急に暗いところにいくと、目の前が真っ暗になりドキドキした経験はありませんか? 視線を少しだけ上に向けて急な暗闇にも素早く目を慣らせます♪



靴ずれを起こしにくくする方法



靴ずれの原因は歩き方の癖やサイズや形があっていないなどが考えられます。摩擦を軽減し靴ずれを回避する身近なアイテムをご紹介します。

- ・ベビーパウダー
- ・ワセリン
- ・ハンドソープ

足に塗り込み、靴と足による摩擦を軽減することがポイントです♪

お金が定規の代わりに!?



手元に物差しや定規がない!! そんな時は、お財布の中のお金を利用できます。1円玉の直径は2cm、千円札の横幅は15cmと統一されています。紙幣や硬貨を組み合わせることで、物差しや定規がなくても身近なモノの長さを測ることができます。

自社工が心を込めて
施工しています。

**新築住宅
Housing**

100年の伝統と実績。それぞれの個性や時代にあった住まいをご提案しています。

**リフォーム
Renovation**

トイレやキッチン、お風呂の水回りはもちろん耐震補強、省エネ住宅化のご相談も承ります。

plan見積無料です。お気軽にご相談ください。

株式会社 弓山建設

〒793-0054 西条市中野甲1288-1

TEL.0897-53-2100

他新築リフォームなどの
施工事例なども
▼こちらから▼

★今治初★ **女性専用フィットネススタジオOPEN!** ★

子連れOKなフィットネス!

ママ友と子どもと一緒に体験しよう♪

＼ストレス解消にもピッタリ!／

ポップピラティス

体験
レッスン
1回 **¥2,000** (税込)

ポップピラティスとは...
アメリカ、LA発!音楽に合わせてピラティスの動きが振りつけられた、エネルギーッシュで新感覚のトータルボディワークアウト!音楽に合わせ楽しみながら女性らしいボディラインも手に入れます!

＼産後のケアをしましょう!／

ママのゆるトレ

体験
レッスン
1回 **¥1,200** (税込)

ママのゆるトレとは...
お産でうけたダメージをケアしながら産前より美しいからだづくりを目指します。普段使わない部位を意識し、からだを使いやすくする動きを取り入れています。運動不足改善にもおすすめ。

ママのための特別割引!

入金金通常 **¥5,000**▼

「ママネットをみた」**無料!**

トレーナーの竹中由梨です。私自身4人の子どものママです。子どもがいるから運動できないなんて思ってたけど、今更で諦めていた方も気軽にお越しください!

LINE@登録でポップピラティス動画プレゼント
LINEの投稿画面で開催スケジュール確認できます

今治市北宝来町1丁目2-10

Studio Lily

☎090-1329-5212

営/10:00~19:30(最終受付)
休/月曜・日曜不定休