



少し冷たい秋風が気持ち良い、過ごしやすい季節となりました。
読書に行楽、スポーツと実りの多い秋を満喫しましょう。

生活環境改善サービス レイス治療院

季節の変わり目 窓の戸締り・防犯対策を忘れずに



秋風が気持ち良い季節となり、窓を開けて心地良い風にあたりながら
休みたいところですが、**就寝の際は窓の戸締りを忘れずに行いましょう！**

防犯対策：例

センサー付きライト

人の動きを感知してライトが点灯するセンサー付きライトを、死角になる場所に設置すると効果的です。



郵便物をポストに溜めない

溜まっていると留守であることが悟られます。長期間留守にする時は、新聞などの配達を止めてもらうように手配しましょう。



庭先に砂利を敷く

敷地内を歩くと音が鳴るため庭先に砂利が敷いてあると侵入への懸念材料となり、効果的です。



防犯フィルムを貼付

ウィンドウフィルムを窓ガラス全面に貼付し防犯効果を高めましょう。専門の施工業者に貼付してもらうのが効果的です。



2階以上の部屋であっても窓から侵入される恐れがありますので、玄関ドアの施錠と共に、就寝前のご確認を徹底！普段からドアや窓に対する「防犯対策」や「戸締り」を心掛けることが大切です。

出典：警視庁「侵入窃盗の防犯対策」より一部抜粋

ご存じですか？

2024年度上半期の発行を目指し、新紙幣の印刷がスタート

偽造防止対策や、目の不自由な方や外国人のために向けて、ユニバーサルデザインの考え方を踏まえた紙幣が2024年に新しく発行されます。

発行に向けて2021年9月より印刷が開始。

気になる紙幣のデザインは財務省公式HPにて！

財務省 新紙幣

検索



ツボ博士の
今月のツボ

ぎよさい
～魚際～

親指の痛みや疲れ、歯痛、肩こり、頭痛、乳腺炎、心臓の動悸などに効果があります。

3～5秒程度、ぐーっと押し下げて下さい。

【ツボの位置】手のひらと甲の境目、親指側の骨際の筋肉が少し盛りあがったところにあります。



魚際

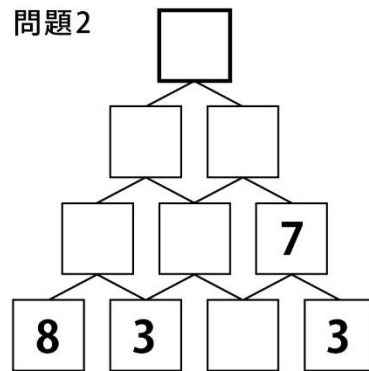
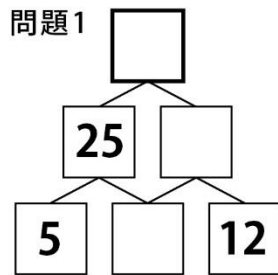
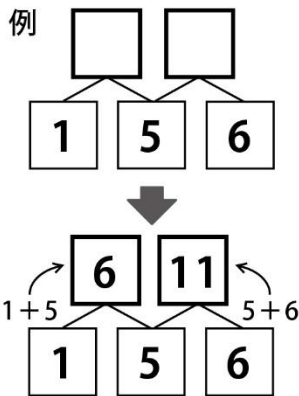
裏面へ続く





～足し算ピラミッド～

■ 隣り合った2つの数字を足していくと、一番上のマスに入る数字はいくつになるでしょうか。



回答は右下をご確認頂くか
下記QRコードを
スマートフォンで読み取り
アクセスしてください!



URL : <https://leis.jp/leis/letter/index.html>

ご利用者様応募川柳

第何波
落ち着くまでに
あと何波
神奈川県 Y.K 様

生き抜くぞ
戦台風
新コロナ
三重県 T.I 様

～あなたの川柳・ご家族自慢など大募集!～

投稿方法



◆ 記載事項 ◆

- ・ 氏名(ペンネームでもOK) ・ 住所 ・ 投稿テーマ
- ・ 投稿内容(200文字～400文字程度)
- ・ 写真(無くてもOK)

ご投稿いただいた方から順次「レイスだより」への掲載を予定しておりますので、ご投稿お待ちしております!

ご応募いただいた方の中から抽選で素敵な粗品を贈呈! 上記記載事項を記入の上、下記住所までお送りください。

新しい送付先

〒151-0061 東京都渋谷区初台 2-5-8 西新宿豊国ビル 2F
株式会社オルテンシアハーモニー「レイスだより係り」まで



ホームページにてバックナンバーをご覧いただけます!

レイス治療院ホームページにて、レイスだよりのバックナンバーをご覧いただけます。下記URLまたは右記QRコードを読み取りアクセスしてください! URL : https://leis.jp/news/news_cat/leis-letter/



レイスだより 57 52

お知らせをどうぞ紹介ください!

このような方にマッサージ・リハビリをお勧めします

- 関節拘縮により歩行が困難な方
- 身体に麻痺のある方 (脳梗塞などの後遺症)
- 車いすをご利用の方
- 寝たきり状態の方



医療保険で受けられる訪問医療マッサージ

レイス治療院 ○○

(TEL) 000-0000-0000 (担当) ○○○○

(訪問エリア) ○○市内全域 (営業時間) 9:00~18:00