

☆ジモキャラ大集合!!



♪ 高知家しょってがんばってマス!!

インフォメーションコーナーにずらりと勢揃いしているのは、ここ高知が誇るジモ(地元)キャラの面々。左より、本市出身の演歌の星三山ひろしさん、ゆるキャラ日本一に輝いたしんじょう君、お次は新顔南国市のイメージキャラ『シャモ番長』(2200円で販売中)そして言わずもがなのやなせたかし先生あかちゃんまんとうアンパンマン。★来春からの『あんぱん』にも大期待だよ!!

猫のしっぽ 安眠。10月となり、晴天の日中は暑さが残るもののように朝晩は涼しく、秋本番。昨年に続く酷暑の今夏は、夜寝るのにもエアコンが必須。悩ましかったのが空調設定で、下げ過ぎると寝具をはねかしたらしっかり『冷え込』み、下げ足りないともう汗ダラダラで、何れも夜中に目が覚めて大変。予想最低気温に合わせての温度変更や、切タイマー設定時間との組み合わせ等日毎の細かな調節で、そこそ眠れるセッティングが出来始めた頃に夏も終わりとは、、、。疲れた。

さて、夜中に目覚めるとその後眼が冴えて中々寝就けないもの。そんな状態を解消する良い方法を発見したので、皆様にもお伝えを。①仰向けにゆったり寝て手足の力を抜く②鼻からゆっくりと(7~8秒位で)息を吸う③肺いっぱいまで吸ったら息を止めずに口をすぼめて緩やかに吐いてゆく。欠伸が出たら効果有。2~3回繰り返すと心身ともリラックスし眠りの国へ。お試しを!!。風猫子