



しりずみ

204号 2023年 7月

生活クラブ・浦和東支部委員会  
<https://club-urawa.sakura.ne.jp>

発行：浦和東支部 編集：本太地区

～キャンペーンのご案内～

◎パスタチャイスト牛乳★予約キャンペーン (詳細はげんき食通信で)

7/10～9/1 の期間中、牛乳を新規予約した方に、もれなく「牛乳で  
まぜまぜデザート 苺 or 桃」を一袋プレゼント♡

◎紹介キャンペーン (8/31 まで) (詳細はチラシで)

紹介した方された方両方に温州みかんジュースプレゼント♡

『(株)生活クラブたまごにおける価格改定』

～8月5回35週より、以下のように価格を改定します～

	現 行		改訂後
鶏卵 6 個パック	2 5 8 円 (税込)	⇒	2 5 1 円 (税込)
予約・鶏卵 6 個パック	2 5 3 円 (税込)	⇒	2 4 5 円 (税込)

～生活クラブでんきにしませんか?～

生活クラブでんきスイッチングキャンペーン (9月3日まで)

期間中のご契約でオリジナルグッズプレゼント。

\*お知り合い紹介で、「戸隠そば」をプレゼント♡



\*\*\*カンパのお知らせ\*\*\*

① 3.11 を忘れない！交流・活動支援カンパ

カンパ金は 一口500円 から

注文番号 146013 (「eクラブ」でも申し込めます)

② ピースアクションinヒロシマ 親子派遣カンパ

カンパ金は 一口500円 から

注文番号 141992 (「eクラブ」でも申し込めます)

\*カンパ申込期間は、①②ともに8月5回までです。

★大人の学校『耳つぼマッサージ講座』を開催しました★

○耳つぼの【神門】は、特に自律神経に作用する、万能な【つぼ】です！  
耳上部のY字形軟骨のくぼみにあります。  
是非、お試しください。「ながら」で大丈夫です(o^-^o)

セルフ耳つぼマッサージ

かんたん！

耳つぼ やってみよう！



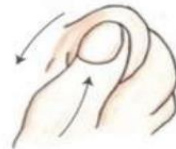
① 指をハートにする



② 片耳ずつ、右手で左耳、左手で右耳



神門



③ 親指を「神門」にあてる  
人差し指は、耳の裏へ

④ 親指を下から上、  
人差し指を上から下

これをくり返す

ポイント！

気持ちの良い位の強さで、  
両方の耳にしてね。  
耳全体にやっても  
いいです。

1日何回しても大丈夫。

引用元：「おみものまほう」鈴木 内山 奈津子 (19ページ「セルフ耳つぼマッサージ」)