

# グッと"2"心

あなたレター

2008年3月号



どうも、こんにちは！  
3年前に花粉症になってしま  
い、毎年色々対策をしていな  
がらも目と鼻を潤ませている  
中里 祐一です。

いや～寒い季節が終わってホッとしていたんですが、  
花粉に苦しめられるのをすっかり忘れていました！  
3月といえば卒業、卒園、引越しなど環境が変わり、  
新しいスタートとしてのイメージがありますよね。  
外に出れば雰囲気が随分変わったなと感じています。  
私はいつもの事ですが、電車の中がとても眠くなる  
時期ですよね...。「うっかり電車を乗り過ごしてしま  
った」とならない様に気をつけて下さいね。  
それでは気持ちも明るくなってきたところで  
今年も花粉に立ち向かっていきましょうか！



## IT'S MY BOOM !

いきなりですが最近懐メロにハマっています！  
学生時代に聴いていた曲や思い出深い曲、そして上司  
指令の名曲など多数あるんですけど、特にお勧めなの  
が「R35 Rock&Pops Super」ですかね！  
どこかで耳にした事があったり、ずっと誰の曲かわか  
らなかったものを発見出来たり最高ですよ。  
通勤中や自宅で聞いているんですが、うっかり電車  
の中で口ずさんでしまって恥ずかしい思いをしたりし  
ています。名曲はいつまでも・どの年代にとっても残っ  
ていくんですね。  
自分が30代になった時にはどんな「R35」が出来る  
んでしょうか？もし発売されなければ、自分で作成し  
ますね、間違いなく！ちなみに邦楽の「R35」は毎週  
TUTAYA に行ってますが  
未だにレンタル出来ません。  
どれだけ人気なんでしょう！  
次週には必ずや、レンタルを！



## 花粉対策の掃除と食事！

花粉症の予防の基本は掃除です。花粉は走り回って  
舞い上がらない限り床に落ちてます。この時期は掃  
除機でやるよりも拭き掃除を重点的に行うのが一番  
いい方法です。特に溜まりやすい窓付近、静電気が  
溜まるテレビ・パソコンの画面・ソファの上など  
気をつけたい箇所ですね。

また、花粉症予防に良い食品として野菜類ではネギ、  
ピーマン、玉葱、ショウガ、ニンニク、ジャガイモ  
など、肉類では鶏肉、魚貝類ではアジ、サバ、エビ、  
牡蠣などが挙げられます。症状軽減の為にはヨーグ  
ルトの乳酸菌は効果がありますが即効性が無いので  
1ヶ月前から気にしながらとる事がとても重要です。  
是非、普段の食事の中に花粉症対策の食品を取り入  
れてみてはいかがでしょうか？

## フォー・リーフ レディ 紹介！



今回ご紹介するのは、弊社に  
て3件のお客様を担当してい  
る三戸です。体中から明るさが  
溢れだしている愛嬌たっぷり  
のスタッフです。それでは、思  
う存分お話してください！

インタビュー①ニックネームは？ A まーさん  
②最近一番気になっている事は？  
A：若返ること(美しくなる為にエステ、ドレスなど)  
③ぜひ、挑戦したいことは？  
A：テーブルコーディネーター  
④担当のお客様に一言！  
A：ご満足頂けてるかいつも心配です。細かい点を気  
をつけながら励んで行きますので宜しくお願い致し  
ます！ 努力家の三戸さんでした！ これからも  
宜しくお願いします！ 以上、公園前からでした。

「グッと"2"心(つうしん)」は出会う機会を頂いた方と心と心の結びつきを築きたいと思って書いたレターです。  
ご感想、ご指摘等ございましたら下記メールアドレスまでお待ちしております！

株式会社フォー・リーフ 編集責任者 中里 祐一 メールアドレスはこちら！ →info@4leaf.co.jp