



ゆうきゃん
くらぶ No.247

株式会社 優環
〒299-4314 千葉県長生郡新地1990-88
TEL 0475-47-4505 FAX0475-47-4499
http://www.you-can.jp

2024年4月のオートシッピング
振替日5日(金)・発送予定日12日(金)



震災復興への私たちのテーマは、『無理をせず、出来る範囲で』『一時的ではなく』

新年度 !!

3月に入り、卒業、入学、入社、転勤など、なにかと忙しい時期になりました。

新年度を迎えるにあたり、気持ちも新たに日々過ごされると思います。年度が替わるタイミングは職場でも学校でも一年でいちばん変化がある時期で、最もストレスの溜まりやすいタイミングと言われています。

ストレスが溜まりやすいこの時期だからこそ、日頃からケアしていきましょう。ストレス解消法としては、睡眠、お風呂で湯船にゆったりと浸かる。適度な運動、カラオケなどで大声を出す、映画やドラマ、バラエティを観て思い切り笑う、泣く。趣味がある方は趣味に没頭出来る時間を作るなど、ご自身にあった発散方法でケアしましょう。もちろんミネラルジェルを使ってリンパケアも。



洞庭湖（どうていこ）一宮町 撮影2023.03

1,000円券発送

オートシッピングやサブスクをされている方には、前月商品と同梱して発送済みです。新規会員をご紹介頂いた方には、3月15日前後に郵送致します。



能登半島地震

能登地方を震源とする大規模地震により犠牲となられた方々に心よりお悔み申し上げるとともに、被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。被災地域のみなさまの安全確保、そして一日も早い復旧・復興を衷心よりお祈り申し上げます。

東日本大震災以降の弊社はテーマ「無理をせず、出来る範囲で」「一時的ではなく」を掲げています。皆さんの出来る範囲で支援をお願い致します。義援金(石川県ホームページ) <https://www.pref.ishikawa.lg.jp/suitou/gienkinr0601.html> ボランティア(富山県ホームページ) https://www.pref.toyama.jp/1900/bousaianzen/noto_-

地震対策

2024年元旦から能登半島にて大きな地震があり、現在弊社がある千葉県でもスロースリップの影響で連日地震が起きています。今後全国各地でも大きな地震が来る可能性がありますので、日頃から対策をしましょう。

地震対策としてすぐにできることとして、「家具の固定」、「飲料・食料の備蓄」、「非常用持ち出しバッグ(防災バッグ)の準備」、「避難場所・避難経路の確認」、「家族での防災会議」の5つがあげられる。地震発生後から救援物資が届くまでの想定で3日と設定されているが、支援がなかなか届かない可能性があるためできれば1週間分が望ましい。災害時にSNSなどのデマが問題になっているため、できるだけ正確な情報を得られる方法を家族で共有しておくことも必要である。(出典:首相官邸「災害に対するご家庭での備え〜これだけは準備しておこう!〜」)

