ヒコナつうしん

Vol.12
2016/4/3

～いつまでも健康で美しくあるための情報誌
明日香村のヒコナ鍼灸院がお届けします～

特集 ～眠りの質UPのポイント～

人間は人生の3分の1を睡眠にあてていると言われています。それだけ長い時間を費やしている睡眠のとり方をもっと質の良いものにするためのポイントをご紹介します。

水分補給

一晩で500ミリリットルの水分が奪われると言われます。血液がドロドロにならないように寝る前にコップ一杯のお水を飲みます。

リネン類を快適に

布団に入ったときに五感に「快」を感じるように、リネン類はできるだけまめに交換しフカフカにしておきます。

ストレッチ

寝る前に軽くストレッチして脚、腰、背中、肩などの筋肉を緩めておきます。

呼吸法 ≪ベットに入った時におこないます≫

1、ゆっくりと大きく鼻から吸う。
2、鼻の裏から脳に抜けていくようなイメージを持ちながら、ゆっくり自然に口から呼気に転じていく(息を吐く)
3、吐ききらないで穏やかに吸う呼吸に変える。

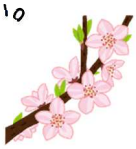
※吸いと吐きの転換点を真綿のようにふわぁぁ～とするのがポイントです。

質の良い睡眠で疲れをリセット！気持ちの良い朝を迎えましょう。

ごあいさつ

こんにちは。ヒコナ鍼灸院/ヒーリングサロンの欠瀬美江(かけせよしえ)です。

先日お届けしたばかりなんですが、これからは月の初めに発行していきたいと思っています。なので、今回のみすごく早いタイミングでの発行となりました。どうぞ、お付き合いください。



桜の時期、出会いと別れ～新生活のスタート！という方も多いと思います。今年になって早3か月。年頭の目標を振り返ったり、新しいことをスタートしたり・・・もいいですね。

ヒコナでもこの度ご案内ちらしの内容をリニューアルしました。よかったら、ご意見など聞かせてもらえると嬉しいです～^^

記念日と二十四節気

～おもしろい記念日＆季節の移り変わりの目安に≪二十四節気≫～

穀雨 こくう 4月20日

「雨が降って百穀を潤す」という意味からきている言葉で、この時期はやわらかい春雨が降る日が多くなります。しとしとと降る雨は気が重くなりがちですが、穀物が生長するために必要な雨。つまりは恵みの雨です。そう思うと雨の日でも元気がでますね。

4月13日 決闘の日
(武蔵VS小次郎が巌流島で決闘)
4月17日 恐竜の日
4月19日 地図の日
(伊能忠敬が測量に出発)
4月22日 アースデー

ヒコナおやつ

サロンでの施術の後にお出ししている
身体に優しいおやつのレシピをご紹介

コーンフレークのクッキー

✿薄力粉　30g
✿ベーキングパウダー
　小さじ1/3
☆菜種油　大さじ2
☆メープルシロップ
　大さじ2
コーンフレーク　50g
ココナッツファイン　20g
くるみ　20g

1. 下準備
くるみは乾煎りし、粗く刻む。コーンフレークは手で軽くつぶす。

2. 生地作り
ボウルに菜種油とメープルシロップを入れ泡だて器でぐるぐる混ぜる。
粉類(✿)をふるい入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜ、残りの材料を一度に入れゴムベラでさっくり混ぜる。

3. 成形
生地を大さじで一杯分ずつすくい、
天板に間隔を空けて並べる。
(くずれやすいけど、焼くうちにくっつきます)

4、焼く
160℃のオーブンで約30分焼く。
取り出して天板の上で冷ます。

ことば

「価値のある良いことは、時間も手間もかかる」

「人生は短いから、不幸になってる暇なんてないのよ」

「わたしの若さの源泉は、想像力。みなさんも想像力を枯らさないで！」
『ターシャ・テューダー』

(1915年～2008年)アメリカの絵本画家・挿絵画家・園芸家・人形作家。
先日、阿倍野で開催されていたターシャ・テューダー展へ出掛けてきました。
彼女の描いた絵や実際に使用していた調度品どれも素敵でした。

会場の一角に作られた庭も素敵↑↑♪
ターシャのような丁寧暮らし、活動的で常にワクワクを忘れないこと、お手本にしたいと思いました。

編集後記

今回のヒコナ通信はいかがでしたでしょうか？
ご感想などお聞かせくださるととても嬉しいです。

冒頭にも書きましたが、4月は始まりの季節。
私も新しいことを始めるべく、月に一度学校へ通うことにしました。といっても、スタートは来月からなんですが・・・今からとても楽しみです。学んだことは夏頃にはヒコナのお客様へ還元できる予定です。是非是非楽しみにして下さい！

さて、最後はお知らせです。
☆毎月恒例のワンコイン整顔術
4月は25日(月)14時まで
飛鳥駅そばのひだまりカフェさん
☆てづくりまつりで整顔術やります。
4月23日(土)24日(日)
9:00～16:00
明日香村　橘寺にて
(アロマや布ナプキンも有り)

先月高取町の雛めぐりに行きました。
このお雛様の画像を待ち受けにするといいことあるそう♪
記事とは関係ありません(笑)

それでは、次号も楽しみにしていて下さいね☆

発行　ヒコナ 鍼灸院 healing salon
肩こり・腰痛・産前産後ケア・小児鍼・おっぱいケア
在宅リハビリマッサージ
ご予約・お問い合わせは
0120-543-378

高市郡明日香村岡 1200-1
近鉄橿原神宮前駅 or
飛鳥駅よりバス
飛鳥観光会館前下車徒歩1分
HP &blog ⇒
ヒコナ 明日香
で検索！