ヒコナ つうしん

Vol.15
2016/7/3

～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整体院がお届けします～

特集 ～温冷浴のすすめ～

暑くなると入浴せずシャワーだけで済ますという方もいらっしゃるかと思います。
健康の面ではシャワーだけで済ますよりも、湯船につかって温まった方がいいのですが、せっかくキレイになったのに、すぐに汗をかくから嫌だという方もいるかもしれませんね。今回の特集はそんな方にこそ、おススメの温冷浴のご紹介です。

【やり方は簡単♪】
お湯→お水→お湯→お水・・・
と交互に入るのを4回から6回くらい繰り返すだけです。最後は水で終わります。お湯は1～2分くらい、お水は大浴場では水風呂がありますが、家庭では水シャワーを30秒くらいかけます。
この入浴方法は
自律神経を整えると言われています。
血液循環がよくなるので、身体のコリや疲労回復、冷えが気になる方にもおススメです。

入浴後は普通に入るよりも体がポカポカです。それなのに、最後にお水で冷やしているので汗も気になりません！

暑くてシャワーで済ませたくなる季節にこそおすすめ！
簡単なので是非一度お試しください^^

ごあいさつ

こんにちは。
ヒコナ鍼灸整体院の欠瀬美江（かけせよしえ）です。

7月に入りましたね。
ちょうど一年前は明日香村チャレンジショップ『明日香夢』から現在の場所への移転準備をしていました。今の場所で営業してもうすぐ一年になります。早いです～！
店内のレイアウトもベッドの向きや机、棚の位置を替えたりと、試行錯誤しましたが、やっと最近落ち着いたように思います。

でも、まだまだ良いサロンにするために、チョコチョコと改善、日々成長していきたいと思います。
そうそう、庭の植物をもっと充実させたいなとも思っています。育てやすくて、かわいい植物、お花おすすめがあったら是非教えてください～！

←玄関の多肉植物。
大きくなりすぎ・・・
近々お手入れします！

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≫～

小暑 しょうしょ 7月7日
梅雨が明け、暑さが本格的になる頃です。セミもなき始め、暑中見舞いを出すのもこの頃です。

大暑 たいしょ 7月22日
一年で最も暑さが厳しく感じられる頃。体力を保つために鰻を食べる『土用の丑』や夏のお祭り、花火大会など夏の風物詩が目白押しです。

7月1日 童謡の日
7月7日 ポニーテールの日
7月22日 ナッツの日
7月27日 すいかの日
7月30日 梅干しの日

お知らせ

自分史上いちばん美人に！　気持ちいい～のに驚きの変化！
～新メニュー＊　小顔矯正　＊登場します～

8月より、全く痛くないのに小顔効果抜群！！さらに長持ちする！と大人気の小顔矯正が、当院でお受けいただけるようになります。

すごいソフトタッチなのに、キュッと引き締まった
目がパッチリして、5歳は若返った！
頬がスッキリ、痩せたように見える　と、大好評♪

只今、期間限定先行お試し価格で
お受けいただけます(7月末まで)

通常価格　10,000円→　**3,000円！**
(目隠しなしでお写真の掲載OKの方は
更にお得⇒**2,000円**です！)

翌日が更に締まっています。施術後もどんどん変わる！これもヒコナの小顔矯正の特長です^^

これを機にスッキリ小顔美人になりませんか？
ご予約は、お電話(0120-543-378)または、LINEにて！！

ことば

「あなたが生まれたとき周りの人は笑って、
あなたが泣いたでしょう。
だから、あなたが死ぬときはあなたが笑って、
周りの人が泣くような人生を送りなさい。」

「怒りは自分に盛る毒。」

「昨日のことで今日を消耗させてはならない」

「頭を休めるには、今を楽しめばいい」

『ネイティブアメリカン
のことば』

この欄を書くにあたって、ネイティブアメリカンの言葉にたくさん触れました。どれもシンプルながら心に響くものばかり。
特に最後に紹介している言葉。つい、色々考えたり、いらない心配をしたりしがちな私なので、そっか！単純に楽しもう～♪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。

暑くなって、きゅうりやトマト夏野菜が美味しい季節ですね～私はきゅうりがたくさんある時は、きゅうりのキューちゃんを作ります^^美味しくて、冷蔵庫で2週間はもちます。鷹の爪がはいるので子ども向きではないのですが、美味しくて箸がとまりません♪
クックパッドのレシピなのでここで紹介するものでもないのですが、もし知りたい～という方がいたらサイトをご紹介しますので、直接お聞きください。

さてさて、最後はお知らせです。
☆毎月恒例のワンコイン整顔術
<500円で10～15分の小顔矯正お試しできます>
7月は25日(月)11時～14時まで
場所は飛鳥駅そばの『ひだまりカフェ』さんです。

それでは、次号も楽しみにしていて下さいね☆

発行

ヒコナ 鍼灸整体院

hikona acupuncture

肩こり・腰痛
産前産後ケア・
小顔矯正・小児鍼

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！