

# ヒコナっうしん Vol.20

12月

2016/12/01

～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

### ～30秒でスッキリ首のストレッチ～

ヒコナに整体やマッサージに来られる方のお悩みTOP3にはいる首コリの年末に向けてお仕事など忙しくなるこの時期、普段より辛い…>…という方も多いのではないのでしょうか??ヒコナに来てスッキリ～ゆして頂きたいのですが、なかなか来られない人も…そんな方には、是非ためてもらいたい首コリ解消ストレッチのご紹介です。

1、椅子に座って右手を反対側の耳の上辺りに置き、首の横をゆっくりと伸ばす。



2、右の骨盤を上を持ち上げるようにする。そうすると、お腹の右側は縮んで、左側は伸びます。



3、左の骨盤を上を持ち上げるようにする。今度は、お腹の左側は縮んで、右側が伸びます。おしり歩きをするように何度か繰り返します。

◆反対も同様にやります。

骨盤を動かすことでより深いところまで伸ばす事ができます!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。

先日、成人式ぶりに着物を着る機会をいただきました。

なので、調子によってこの写真も着物バージョンです(笑)

いつもとは少し違う一日を無事

幸せに過ごせました。(あっ!七五三ではないですよ)そんな着飾ってどこへ行ったのか気になる!という奇特な方はぜひブログをご覧ください。【ヒコナ アメブロ】検索!



## ことば

「物は見下ろすと欠点がよく見えるよ

うだ、見上げるようにすると長所が見

えてくる。見下ろして生きるのは不平

不満の生き方、見上げて生きるのは感

謝の人生だと思う。」

## 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》～



**大雪** たいせつ 12月7日

山の峰々は雪をかぶり、平地にも雪が降る頃です。本格的な冬の到来で、動物たちも冬ごもりを始めます。



**冬至** とうじ 12月21日

太陽が最も低い位置にあり、1年で最も夜が長く、昼が短い日です。太陽の力が一番弱まる日ですが、翌日からは再び強まるということから、運が向いてくるとされています。

12月1日 カイロの日

12月7日 クリスマスツリーの日

12月13日 双子の日

12月23日 テレホンカードの日

そういえば、テレホンカードなんて子供たちは、知らないんでしょうかね?



# お客様の声

ヘルモア より!! 心も体も癒し・・・”



【ヘルモア】という、食べログの治療院やサロン版という感じのサイトがありまして、ヒコナも掲載されています。【地域NO.1! 頂きました!】そのヘルモアに寄せて下さった口コミをご紹介します。

yone ★★★★★ 5

### ヒコナ鍼灸整体院

住所：奈良県高市郡明日香村岡1200の1  
最寄駅：近鉄 橿原神宮前駅 岡寺駅 飛鳥駅  
心も体も癒し・・・

母娘共々、お世話になってます。  
ヒコナの素敵なのは、施術技術はもちろんですが、なんと言ってもご夫妻のお人柄！  
気さくで、自分の体の悩みや気になるところを丁寧に聞いて下さいます。  
ご自宅を改装されているサロンは、穏やかで温かいご夫妻の雰囲気にも包まれていて、本当に気負わず、気軽に利用できる空間です。  
奥様の施術は痛くなく、やさしくなでてるだけなのに、不思議とスッキリ小顔に・・・！  
心も体も癒され、おススメです♪

母娘共々、お世話になってます。ヒコナの素敵なところは、施術技術はもちろんですが、なんと言ってもご夫婦のお人柄！

気さくで、自分の体の悩みや気になるところを丁寧に聞いて下さいます。ご自宅を改装されているサロンは、穏やかで温かいご夫婦の雰囲気に包まれていて、本当に気負わず、気軽に利用できる空間です。奥様の施術は痛くなく、やさしくなでてるだけなのに、不思議とスッキリ小顔に・・・！心も体も癒されおススメです♪

### 口コミ大募集!!

Yoneさん、ありがとうございます!!



ヘルモア ヒコナで検索すると、ヘルモア内のヒコナのページが出てきます。口コミを参考に来店される方も多いので、皆さんの口コミを頂けると大変大変嬉しいです。よろしく願いたします。

## ヒコナおやつ



☆あまぎけ☆ 寒い冬に美味

しい、麴と炊飯器を使ってつく

- 材料 米 1合  
水 2カップ(2合分)  
湯冷まし 300cc  
米麴 200g

### 作り方

- 1、普通に洗米し普段の倍量の水でお米を炊く
- 2、炊いたら一度釜を取出し、湯冷ましを加えて50〜55℃になるようにする。米麴を加えてよく混ぜる
- 3、表面を平らにし、炊飯器に戻して保温にし蓋をせず布巾をかける。50度前後にキープで6〜10時間おきます。
- 4、途中何度か混ぜ、甘くなったら、蓋をして炊飯のスイッチを押し沸騰直前まで加熱し発酵をとめます。冷蔵庫で2週間は持ちますよ。

お湯で割っても豆乳で割っても♪お菓子やお料理にも使えます♪

## 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。

最近、アロマディフューザーを新しくしました。新しいものは、今までのものよりも香りが3倍くらいしっかり香るので、お部屋だと香りが強すぎるかと思い、玄関に置いてます～  
見た目も機能も優れたものでお気に入りです^^



さてさて、最後はお知らせです。

☆年末年始の営業について

12月29日～1月4日までお休みします。

☆毎月恒例のワンコイン整体体験

<500円で10～15分の施術がお試しできます>

12月は19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。

お気軽にいらしてください!!では次号も楽しみに～☆

### 発行

肩こり・腰痛  
産前産後ケア  
小顔矯正・小児鍼

# ヒコナ

鍼灸整体院

hikona acupuncture

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  
飛鳥観光会館下車徒歩1分

HP & blog →  
ヒコナ 明日香  
で検索!

