ヒコナっうしん Vol.22

2月
2017/02/01

HAPPY VALENTINE'S DAY♥

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

特集 ～てきぱきエクササイズ～

年末年始のイベントで体重がぁ・・・><という方いらっしゃいますか？年を取るにつれて代謝も落ちて若い時にはすぐに戻ったあと1キロがなかなか落ちない。でも運動している暇はないし、食事制限も難しい・・・そんな方へのご提案です☆

日常生活、洗濯物を干したり掃除をしたり、そういう普段の動きを意識して3割増し↑↑でテキパキと動く。これだけですが、**THE てきぱきエクササイズ！！**です。いつもいつも超～～忙しくてフルスピードで家事しています！という方はこれ以上スピードアップできないかもしれませんが、だいたい皆さん普段のペースより少しだけ早くは出来ると思います。意識しないと普段のペースにすぐに戻るので、意識することが大切です。そして、もちろん速く雑にではなく、素早くかつ丁寧に。ちょっとしたゲーム感覚でやるのもいいかもしれません。アップテンポの音楽をかけたり、ストップウオッチを使用するという手もあります。

テキパキすると時短になるので、その分自分時間が持てるという、嬉しいオマケ付き♥

気軽に試してみてくださーい^^

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。

2月といえば、バレンタイン❤
最近、ヘルシーな「ローチョコ」が気になっています。ココナッツオイルを使って意外と簡単に作れそうなので、上手くできたら、ヒコナ通信でもご紹介しますね～
ピープルツリーのこのシリーズのチョコ→も美味しくて好きです^^

ことば

「冬があり夏があり　昼と夜があり
晴れた日と雨の日があって
ひとつの花が咲くように
悲しみも苦しみもあって
私が私になってゆく」

By　星野　富弘

自然の摂理ですね。寒い冬もあと少し！そう思うと頑張れます！

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≫～

立春 りっしゅん 2月4日
旧暦では一年のはじまりと考えられていました。梅の花が咲き始め、徐々に暖かくなり春の兆しがところどころで見られます。

雨水 うすい 2月18日
降る雪が雨へと変わり、雪解けが始める頃のこと。山に積もった雪も解けだし田畑を潤します。農耕を始める時期の目安とされてきました。

2月10日　ニットの日
2月20日　歌舞伎の日
歌舞伎の創始者と言われる出雲阿国が家康や諸国大名に初めて歌舞伎を披露したと伝えられる
2月22日　猫の日

おしらせ

**“2つのお知らせ
小顔矯正の料金改訂とヘッドマッサージキャンペーン”**

たくさんの方に小顔矯正を受けていただきたく
小顔矯正の料金を見直しました。
新価格は
7，000円
初回お試し
2，900円

初回はかなーりお得な価格になっておりますので、まだ受けたことのない方は是非！

気持ち良すぎる♪頭が軽くなった♪
目がはっきり見える♪と大好評のオプションメニュー
ヘッドマッサージ
のキャンペーンを行います！！
通常価格　2，000円→ **1，000円**

（約15分）

整体や小顔矯正の後にお受けになれます。
ご希望の方はご予約時にお伝えくださいね。

ヒコナおやつ

No Milk，
No Egg

✿節分豆のおやつ✿

節分の豆って余りませんか？
そのままでは味気ない
お豆がつい手が出るおやつに生まれ変わります♪

材料　✿炒り大豆　30～40g
　　✿お砂糖　15g
　　✿水　小さじ2

作り方
1、小鍋かフライパン（フッ素加工だと楽）に砂糖とお水を入れ弱火～中火にかけます。
2、砂糖がとけて大きな泡が立ってきたら、大豆をいれ混ぜて軽く混ぜたら火をとめます。
3、白い粉が吹いたようになるまで、混ぜて完成です。最後にお好みで抹茶やココア、シナモンやきな粉などをまぶしても美味しい～^^

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。

今回お知らせしたヘッドマッサージ、HPにも載せていませんので「えっそんなメニューあったの??」と思われるかたもいらっしゃるかもしれませんね。お知らせが不十分ですみません。これからHPなどには掲載していきます。至福の時間が味わえるヘッドマッサージ！！もっともっと体験していただきたくこの度お気軽にお試しできる半額キャンペーンをしてみました！この機会に是非ともお試しくださいね！

さてさて、最後はお知らせです。
✿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>
2月は**20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！！
✿2月25日（土）は臨時のお休みをいただきます。
それでは次号も楽しみに～✿

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！