# ヒコナつうしん Vol.29

9月
2017/09/01

～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～

## 冷え対策

梅雨から今の時期まで、エアコンをずっと使い続けて、いつのまにか、身体が冷え切っていませんか？秋口の冷え、冬の冷え、夏のエアコンによる冷えと、ほぼ一年中冷えるきっかけがあり、冷えに悩む人も増えています。
「冷えは万病のもと」冷え対策をおろそかにすると、その後身体には大きく影響していきます。
　足の甲と裏の両方、第3指（中指）と第4指（薬指）の間は腰の奥深くとつながっています。ここを開いてあげると、血液循環がよくなり、冷え症や便秘が改善します。
【やり方】
　両足の第3指と第4指の間を指先から足の甲に向かって開いていきます。左右どちらが開きづらいか確かめます。
　開きづらい方の第3指と第4指の間を開くように指で触れていきます。強く押すのではなく、あくまで気持ちのいい刺激で開くようにすることを意識してください。

朝晩に冷えを感じるこの頃です。丁寧に行う事で冬の冷えの辛さが変わってきます。

## 飛鳥のイベント

　明日香村が光に包まれる「飛鳥光の回廊」と、真っ赤に咲き誇る彼岸花を愛でる「彼岸花祭り」。
　今年は9月23日（土）・24日（日）に同時開催です。
　昼は、稲渕地区で彼岸花と案山子を楽しみ、夜はライトアップした村内を散策と一日中楽しめますよ。

これは岡寺の　⇒⇒
写真です

## ことば

「幸せになるって、簡単なんだよ。
いつもニコニコして、いい言葉を使いな。
それだけで幸せになれるんだよ。」

By 齊藤一人

## 記念日と七十二候

～おもしろい記念日＆
季節の移り変わりの目安に≪７２候≫～

### 草露白　9/7～9/11
くさのつゆしろし
草花の上に降りた朝露が、白く涼しく見える頃。夏から秋への変わり目です。「露が降りると晴れ」という言葉もあります。

### 鶺鴒鳴　9/12～9/17
せきれいなく
「古事記」にはイザナギとイザナミが愛を交わす際、鶺鴒の尾の動きに倣ったというくだりがあり「オシエドリ」ともいわれます。

9月9日　世界占いの日
9月15日　マスカットの日
9月20日　バスの日
　明治36年（1903年）9月20日京都市においてバス事業開業。当時は蒸気自動車を改造した6人乗りの車両でした。

## 和のアロマ

**スッキリした香りは呼吸器のケアに**
**&スパイシーで甘い香りはリラックスタイムに**

九州産クスノキの精油やグッツのブランド、kusu handmade さんの新商品をご紹介します。と、その前にクスノキ精油について簡単にご紹介します。「くすりのき」が「くすのき」の語源であると言われるくらい、古来より薬としても活躍しました。筋肉痛や肩こりケアに使用したり、咳や呼吸器の不調にも活躍、シャープな香りは心のバランスをとると言われます。また、防虫効果にも優れています。そんな、クスノキ精油がブレンドされた、2種類のアロマオイルが新登場です！！

**カーミングブレンドオイル**
クスノキのほのかな甘みとクローブのスパイシーなニッキの香りを引き出した落ち着きのある香りです。伊予柑のさわやかな甘みがさらなる安心感。まるで森に包まれたような深いリラックス感と、穏やかなひとときをもたらします。

**ブリージングブレンドオイル**
呼吸器系のケアに役立つクスノキとユーカリラディアタにシャープな印象のライムをブレンド。思い切り深呼吸したい時、気分転換したい時、あるいは就寝前のリラックスタイムにおすすめです。

【各5ミリ　1940円】

## ヒコナおやつ

✿ 抹茶とおからのクッキー✿

《材料》
- ☆薄力粉　70g
- ☆おからパウダー　30g
- ☆てんさい糖　40g
- ☆まっちゃ　小さじ2
- 菜種油　大さじ3
- 豆乳　大さじ2と1/2

おからパウダーは、サラサラタイプのものを使用してください。

《つくりかた》
1. ボウルに☆印をすべて入れ手でぐるぐるっと混ぜる⇒菜種油を入れぐるぐる⇒豆乳を入れぐるぐるっと混ぜひとまとめにする
2. 手でギュッとにぎって中の空気を抜き、四角い棒状(10センチくらい)に成形する。
3. ラップに包み冷蔵庫で30分くらい寝かせる
4. ナイフで4ミリ厚さに切り、170℃のオーブンで25分焼く

## 編集後記

ペーパードライバーを卒業することを目指して、乗れる時には車の練習をしています。
先日、少し久しぶりに乗った時、何か変？な気がしたのですが、久々だったので、こんなものかな？と、そのまま進み、5分少々運転したところで、目的地に着き車を停めた時、気が付きました。なんと、サイドブレーキがきいたままでした！ビックリ！車が壊れなくてよかったです。

さてさて、今月のヒコナ通信は、新コーナー飛鳥情報として、光の回廊と彼岸花祭りをご紹介しました。明日香に越してきて3年目、これで4回目の光の回廊です。いつもの景色が光の装飾で本当に幻想的になるので、毎年楽しみにしているのですが、残念なことに、今年は予定があり楽しめないことになりました。でも、本当に素敵なイベントなので、行ったことない方は是非この日は明日香へ遊びにいらしてくださいね～

それでは、次回をお楽しみに～


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

ヒコナ通信は HP でもご覧いただけます。⇒⇒
ヒコナ で検索！