ヒコナつうしん Vol.36

4月
2018/4/01

～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～

ごあいさつ

こんにちは。
ヒコナ鍼灸整体院のかけせよしえです。
今年は桜がはやめでしたね。石舞台でお花見したのですが、すごく綺麗でした

先月は明日香村のママ向けイベントで整体をさせていただきました。そのイベントの午前の部では「アンガーマネジメント講座」がありました。そこでは怒りの感情について、どうつきあうか、人とのかかわり方など、盛りだくさんの内容をぎゅっとつめこんでお伝えしてくださいました。

そして、先月末にはヒコナで託児をおねがいしている「奥原さん」に「親と子のかかわり方教室」を開催していただきました。簡単なワークもあり、わかりやすくお伝えくださいました。

両方とも親と子の・・・という切り口ですが、親と子も、人と人。人とのかかわり方、人間関係にも置き換えられるものでした。人の悩みのうち人間関係によるものは、かなりの割合（数字をわすれましたが・・・）を占めるといいます。
また、シェアしていきたいなと思います。

ケガにこころを残さない

ご挨拶から引き続きの話題ですが、子どもとのかかわり方と思った時にふと目に留まった本を読み返してみました。山上亮さんの「整体的子育て」

日本には昔から「心身一如」という言葉があります。心とからだは一つのものという考え方です。以前ヒコナ通信でお伝えした、中村天風氏も「たとえ身に病があろうとも心まで病ますまい」という言葉をのこしておられます。
例えば、けがをしたときに、そのことにたいして、なんらかの不満や未練があると治りが悪かったり、痛みが増したりするのです。
そのことを踏まえて、子どもがけがをしたときも、まずは「痛かったね」と認めてあげる。つい「大丈夫！大丈夫！」と声掛けしそうになりますが、そうではなく訴えを認めて聞き入れる。これだけで安心して不満が残らないそうです。
そうして痛かった場所に手を当ててあげる。そうすると、「すーーっ」と落ち着いてきて、「もう大丈夫！」という声がすんなり受け入れられるのです。
ちゃんと、向き合って認めてあげる、その上で安心できる言葉がけ。
忙しくしていると、ついつい大丈夫～～と言ってしまいそうですが、少し意識するだけで変わりますね！！

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≫～

虹始見 4/15～4/19

にじはじめてあらわる
春が深くなるにつれ、空気が潤ってくるので、この時期からきれいな虹を見ることができます。

葭始生 4/20～4/25

あしはじめてしょうず
水辺の葭が芽吹き始め、山の植物、野の植物が緑一色に輝き始める頃。葭は、最終的にすだれや屋根などに形を変え、人々の生活を手助けしてくれます。

4月4日　獅子の日
　　ピアノ調律の日
4月13日　喫茶店の日
4月11日　ガッツポーズの日

シンプルすぎるレシピ　柚子胡椒のクラッカー

前回のヒコナ通信の冒頭で、柚子胡椒にはまってます、と言っていたのですが、とうとうお菓子にもなりました。
大好きな‘なかしましほ’さんのレシピ本からのご紹介です。
柚子胡椒はメーカーによって、塩分が違うので、様子を見ながら加えるといいです。私は、はじめ控え目にいれると、あんまり柚子胡椒の味がわからなくて、やや多めに入れています。
材料はたったの4つで超シンプル、工程も順番に混ぜてのばして、切って、焼く！という難しい事はなにもないレシピです。
ビールのおつまみにも合いそう♪ぜひぜひ、お試しください^^

[材料]
薄力粉　100g
菜種油　大さじ2
柚子胡椒　小さじ1/2～2/3
水　大さじ2と1/2

[作り方]
1. ボウルに粉を入れ、手でぐるぐるっと混ぜる。菜種油、柚子胡椒も加えて手でぐるぐると混ぜる⇒水を加えてくるぐるっと混ぜる。
2. 生地を取り出してなめらかにまとめる。
3. 生地をオーブンシートにのせ、めん棒で2ミリ厚さに伸ばし、生地に切れ目を入れます。
4. オーブンシートごと天板にのせ、170度のオーブンで25分焼く。

ことば

「明日ありと思う心の仇桜
夜半に嵐の吹かぬものかは」

明日も
まだ咲いていると
思っている桜も、
夜中に嵐が来て
散ってしまうかもしれない。

By　親鸞

おしらせ

最後はお知らせです^^
普段はこの欄で「ワンコイン整体体験」のご案内をしているのですが、これを書いている時点で、日程がはっきりしていません。4月も開催予定ですので、日程が決まり次第、ラインさせていただきます。
ヒコナのライン@に登録されていない方は、この機会に是非ともこちらからご登録くださいね。
右側のQRコードを読み込んでいただくか、メニューの「友だち追加」で「ID @nde4737i　と入力して検索すると友だち追加できます。
では、来月もお楽しみに♪

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！