# ヒコナつうしん Vol.39

7月
2018/7/01

～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。

蒸し暑い日が続きますね。
冷たい飲み物が美味しいですし、アイスやソフトクリームなんかも食べたくなりますよね。
冷たいものを摂りすぎていると感じた時は、せめて外側からは温かいものを取り入れて・・・ということでお風呂！半身浴などもいいですよ。でも、やっぱりお風呂から上がると暑い～！ですよね。
私の一押しは前にもヒコナつうしんでご紹介したことのある、温冷交代シャワーです！
温水⇒冷水⇒温水⇒冷水
を繰り返します。何回やってもよいですが、最後は水で終わります。
温冷刺激で血行がよくなります。体の中は温かいのに、体表面の温度は低いので、汗をかきにくくなります。さらに、自律神経のバランスも整うので、ストレスが多いと感じる人にもおすすめですよ！
暑い夏を元気に乗り切りましょう～

## ピッと宇宙エネルギーにつながる方法

本のご紹介です。
「ピッと宇宙エネルギーにつながる方法」
Liliy Wisteria
(リリーウィステリア)さん

「エネルギー」というと、どんなイメージでしょう？目に見えないために曖昧なものという印象がありますよね。私もそういった感覚は敏感な方ではないので、曖昧なイメージを持っています。ですが、この本で著者のリリーさんは、「誰にでも感じることができる」と言われています。
意識を向けるようになる！これが大切。
そうすると、物事の本質を見失わずに生きていけるとも・・・。
ワクワクすることも大切。
エネルギーという、曖昧な世界ですが、とてもわかりやすく、実践的な内容です。私ももっと意識するを実践しようと思います♪
全国でセミナーも開催されていて、とても人気のセミナー講師でもあるリリーさん。
以前に私もお逢いしてきました。
とても素敵な女性でしたよ。

## 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≫～

### 鷹乃学習 7/18～7/22

たかすなわちわざをならう
5、6月に孵化した鷹のひなが巣立ちの準備をするころ。西暦355年に大陸から鷹が輸入されました。

### 桐始花結 7/23～7/27

きりはじめてはなをむすぶ
桐が花を咲かせる頃。伝統的に神聖な木とされ、豊臣秀吉などの天下人が好んだ花であり、現在も日本国政府の紋章として使用されています。

七夕だけじゃない！
7月7日の記念日まとめてみました
☆川の日
☆カルピスの日（カルピスの発売日。七夕にちなみ水玉は天の川をイメージしたものだそうです。）
☆冷やし中華の日
☆ポニーテールの日

# 七夕と五行説のはなし

7月7日は七夕ですね。もともと「七夕」は、中国の行事=乞巧奠(きこうでん)と、織姫と彦星の伝説とが合わさって日本に伝わり、独自の進化を遂げて今のような行事になったそうです。笹にお願い事を書いた短冊を飾るという風習は江戸時代から始まり、日本以外の国では見られないものです。
そして、七夕のうたにもある「五色のたんざく～～♪」の五色は、五行説からきています。五行説というのは中国古来の考え方で、『万物は木火土金水の5つの元素からなる』という思想です。四柱推命などの占いや伝統医学(漢方)でも、この考えは基本となっています。
五行のこのような表があります↓↓↓

| 五行 | 木 | 火 | 土 | 金 | 水 |
|---|---|---|---|---|---|
| 五色 | 青 | 赤 | 黄 | 白 | 黒 |
| 五時 | 春 | 夏 | 土用 | 西 | 北 |
| 五方 | 東 | 南 | 中 | 秋 | 冬 |
| 五徳 | 仁 | 礼 | 信 | 義 | 智 |

表のように五色とは、青、赤、黄、白、黒で、青=緑、黒=紫にも置き換えられます。そして、表の一番下、五徳というものがあります。これは、
仁…愛・思いやり
義…思義・義務
礼…礼節・謙虚
智…学習
信…信頼

という意味があります。なので、それぞれの意味に沿った色の短冊でお願い事を書くとより良いと言われています。例えば、学業、合格祈願は紫。人間関係のことは黄色。禁煙する!というような自分のルールを守ることであれば白。内面、人間力を高めるようなことは赤。両親が元気で・・などと感謝するようなことは青。など～ご参考まで。

## ことば

「天才とは1%のひらめきと

99%の努力である」

By　エジソン

このとても有名なことば、努力が大事！という意味だと思われがちですが、実は１％のひらめきがないと、９９％の努力は無駄になる。という真意があるそうです。天才は努力は当然重要、それプラスひらめきが大切なんですね！

## おしらせ

イベントのお知らせです^^
来月ですが、8月7日(火)近鉄八木店で開催される小学生のお子さんがお仕事体験できる人気イベント【ワクワク夏フェスタ2018】に出展します。小顔矯正とプチ整体体験できますので、良かったらのぞいてみて下さい!お時間は10時～17時です!

それでは次回のヒコナ通信もお楽しみに☆

**ヒコナの Instagram**
はじめました!⇒　@hikona_asuka

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！