ヒコナ つうしん

～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～

4

2019/4/01

Vol.47

ごあいさつ＆最近のできごと

こんにちは
ヒコナ鍼灸整体院の
かけせよしえです

先月8日に明日香村で美癒食をテーマにしたイベント[Refresh Day]無事に終了いたしました。約150名もの方にご来場いただき、本当に大盛況でした。ママや子どもたちだけではなく地域の方々にも足を運んでもらえました。明日香村だけでなく近隣市町村からお越しの方も多かったです。今回は、企画から携わらせてもらい、とてもよい経験になりました。何より皆さんが楽しんでいる様子が嬉しかったです。整体や小顔矯正も15名もの方が体験してくださいました。ほぼずっと施術しているか、お話ししているかという感じで、周りからは「疲れたでしょー」と言われましたが、心地よい感覚で本当に楽しかったです。
参加して下さった皆さん本当にありがとうございました。
また、何か明日香村で楽しい事出来たらいいなと思っています。

ヒコナおやつ

ピーナッツバタークッキー

混ぜるだけの簡単レシピ、濃厚なピーナッツの風味が楽しめるおやつのご紹介です。

【材料】

薄力粉	100g
ピーナッツバター(無糖)	70g
メープルシロップ	40ml
菜種油	大さじ2
塩	ひとつまみ

【作り方】
薄力粉以外の材料をボウルに入れてよく混ぜる
全体になじんだら、薄力粉を入れてゴムベラで切るようにさっくり混ぜる
ひとまとめにして、めん棒で7ミリの厚さに伸ばす
クッキーの型でぬき、170度のオーブンで25分程度焼き色がつくまで焼く。
参考;まいにち食べたいごはんのようなクッキーとクラッカーの本

ピーナッツバターも色々な種類がありますよね。無糖のクランチタイプ(粒が入っているもの)がおススメですが、クランチなしでも美味しいです。無糖でなかったら、甘味を控えめに。
　ちなみに、患者さんから教えてもらった美味しいピーナッツバター。千葉県の實川文雄商店さんのピーナッツバター⇒今度買ってみようと思っています♪

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≫～

露止出苗 4/25～4/30

しもやみてなえいずる
暖かくなり、霜も降らなくなり、苗がすくすくと育つ頃。田植えの準備が始まり、活気にあふれている農家の様子が連想できる言葉です。

牡丹華 5/1～5/5

ぼたんはなさく
美しく、存在感があり堂々としている牡丹が開花し始める頃。中国の代表花としてあげられる牡丹、数え切れないほどの逸話や美術に登場します。

☆4月30日　図書館記念日
　1950年4月30日に「図書館法」が交付されたことが由来
　ちなみに、世界最古の小説は源氏物語なんだそうです。

むくみ解消！即小顔になれるセルフケア

「顔がむくんでいるかも」、「フェイスラインをすっきりさせたい」、「もっと小顔になりたい！」そんなときに、是非試していただきたいマッサージ、“水流し”をご紹介します。

水流しとは……

リンパ液のほか、細胞と細胞の間にある細胞間質液や、血液など、あらゆる体液を老廃物と一緒に流す（排出する）という発想のもと生まれた、むくみをすっきりさせたり、血行をよくしたりするハンドマッサージです。その方法はとても簡単ですが、効果を出すためにはコツがあります。

✿水流しの3つのポイント✿

①手のひらを肌に密着させて、必ずソフトタッチで行う。

②老廃物で汚れたお水が身体の外へ流れていくことをイメージする。

③身体の中心に向かって手を動かす。

では、やり方です。

STEP1　おでこ～こめかみ

まずは左右どちらかの顔から。右手→左手で交互におでこからこめかみをさする。これを10セット行う。

STEP2　こめかみからあご

こめかみまで流した水（老廃物）を、今度はあごまで流すイメージでマッサージ。右手→左手を交互に最低10回。

STEP3　目の下～耳前～あご

右手で耳の前までさすったら、左手で、耳からあご先までをさすります。目の下は皮膚が薄いので、中指と薬指の腹で優しくなでるように。これを10回。

簡単なので毎日の習慣にするとむくみしらずのお顔になれますよ♪

ことば

「あなたの使う言葉が

あなたの人生を操っている」

アンソニーロビンズ

こんな言葉も・・・言葉が変われば、行動が変わる。行動が変われば、習慣が変わる。習慣が変われば、運命が変わる。

おしらせ

今年のGWはなんと、10連休！平成から令和に変わる節目にもあたりますね。GW期間の営業日のご案内です。

訪問マッサージは通常通りお伺いします。

整体と小顔矯正の施術は4月29日～5月4日までお休み、5月5日6日は営業します。

不規則な営業日となりますが、よろしくお願いいたします。

更新中！
インスタ
FB

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

高市郡明日香村島庄16-3
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。⇒