

ヒコナっうしん

～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～

5

2019/5/01

Vol.48

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

先月のはじめの土曜日に、桜井市にある特別養護老人ホーム「きび秀華苑」さんで月に一度開催されている、地域の方々の集いの場、ひまわりカフェさんにお邪魔してきました。

きび秀華苑のケアマネージャーさんにお声掛けいただき、簡単なむくみケアのレッスンをさせていただきました。

顔と手足のケアをみんなでやって、和気あいあいとした雰囲気でした。やる前と後と体の変化を感じてもらえ良かったです。

終わってからは、「私、肩が痛いよー」とか、「腰がね・・・」という声があがり、お悩み相談会になりました。

ご参加いただいたみなさまありがとうございます。



へやぼしにも!

マグネシウムでお洗たく

洗剤もいろいろ種類がありますが、毎日のお洗濯、なにで洗っていますか?私は色々試行錯誤して試した結果、このところは粉石けん&クエン酸に落ち着いていました。(クエン酸を入れるのは、石けんのカスが洗濯物につくのを防ぐため。)ですが、この度、「マグネシウムがいいよ～」と聞いて試したところ、とてもよかったです!紹介。昨年TV番組「ガイアの夜明け」でも取り上げられたそうで、ご存じの方もいらっしゃるかな・・・

方法は、高純度のマグネシウムの粒⇒⇒を洗濯ネットに二重に入れて、それを洗濯機に入れ洗濯するだけです。マグネシウムはネットでいろいろなお店が販売しています。「ルビーマグちゃん」「洗濯マグちゃん」という名前です。ネットに入った状態のマグネシウムが販売されていますが、マグネシウムそのものを購入して、市販のネットに入れて使う方が、安上がりです。



マグネシウム

洗剤も柔軟剤も入れないのに、キレイになるし仕上がりはフカフカ、匂いもしません。なので、梅雨時期の部屋干しも怖くない!さすがは1回で済む。しかも、洗濯槽も汚れない、むしろキレイになっていくそうで、洗濯槽のカビとりの必要もなくなります。洗濯後は天日干しして繰り返し使え約300回は使えるので経済的!!と、いいことづくめです。

マグネシウムの粒を我が家はまとめ買ったので、未使用のものが少しあります。興味のある方はお分けすることもできますので、おっしゃってくださいね。

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》～

紅花栄 5/26～5/31

べにばなさかう
あたり一面に紅花が咲く頃。
紅花は古代エジプト時代から染料として利用されていた。

麦秋至 6/1～6/5

むぎのとぎいたる
麦が熟し、たっぷりと金色の穂をつける頃。百穀が成熟する、麦にとっての「秋」です。この時期に穂を揺らしながら吹き渡る風を麦嵐、また降る雨を麦雨と呼びます。

☆5月15日 ヨーグルトの日
ヨーグルトに含まれるブルガリア菌が不老防止に役立つことを研究して世界に発表した、ロシア人のイリア・メチニコフ博士の誕生日にちなんで制定された記念日です。



ピクニックにも～♪ 発酵いらずのお餅パン

過ごしやすいこの季節、お弁当を手に公園や自然の中へ出掛けるのも気持ちの良い時期ですね。ピクニックに持って行くのにピッタリな簡単にできるお餅のはいったパンのレシピをご紹介します。

参照: IN YOU Journal

【材料】(小さめ6個分)

- a 餅: 60g
無調整豆乳: 100g
お好みのオイル: 10g
蜂蜜: 10g
- b 小麦粉: 100g
ベーキングパウダー: 4g
重曹: ひとつまみ
塩: ひとつまみ



ほんのりと
お餅の風味がしま
す。
ふわふわのパンとい
うよりは、ややどっしり
としたマフィンぽい感
じのパンです。

【作り方】

※オーブン余熱170℃

- 1) b をボウルに入れて用意しておきます。お餅はできるだけ細かく切っておくと混ぜやすいです。
- 2) a を鍋に入れ、お餅が溶けるまで「中火で」、絶えずかき混ぜます。
この時、お餅が柔らかくなってきたら、お餅を潰すような感じで混ぜます。
- 3) お餅がよく混ざったら1)で用意しておいたボウルに流し混めます。
- 4) 生地がまとまるまでよくこねます。
- 5) 生地がまとまったら6等分にしてから丸めて、ベーキングシートに並べます。表面にハケで豆乳を塗るとこんがり焼き目が付きます。(上の写真は豆乳塗ってません)
- 6) オーブン170℃で17分から20分、こんがり焼き目がつくまで焼いたら完成!

ことば

「人生が短いのではない

人生を短くしているのは

あなた自身なのです。」

セネカ (哲学者・政治家)

おしらせ

普段はこちらの欄には、何かしらのお知らせを掲載していますが、今回は特にお知らせするような出来事はありません。まだ詳細が未定なので、詳しく書けませんが、8月に明日香村で防災をテーマにしたイベントを地域のお母さん達と企画しています。もしもの時のために、日頃から考えておくこと、知っておいた方がいい知恵などを、専門の方に来ていただいてシェアしてもらおう予定です。また、決まり次第お知らせします。

更新中!
インスタ
FB



発行

肩こり・腰痛
産前産後ケア・
小顔矯正・小児鍼

ヒコナ 鍼灸整体院
hikona acupuncture

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。⇒

