

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～

7

2019/7/01
Vol.50

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

6月の初めの休日に、お友達家族の畑にお邪魔して、ジャガイモ玉ねぎ掘りをさせていただきました。

お天気にも恵まれ、眺めのよい畑での作業は気持ちよかったです。最初は張り切って、手伝っていた子どもたちでしたが、後半は水鉄砲大会になり・・・しまいには長靴の中に水を入れてポチャポチャ音を立てながら、気持ち悪い一言いつつも楽しんでいました。

自然豊かな場所にながら、普段の生活ではあまり自然や土に触れることが少ない我が家なのでとてもよい体験ができました。

収穫したじゃがいもは、その日はジャガイモごはんにしてみました。昆布だしに塩というシンプルな味付けですが、炊けた後に入れるバターがポイント！いつもより多めに炊いたのにあっという間になくなりました。ジャガイモごはんおススメです。



手作りアロマローションの作り方

このところ、朝晩のスキンケアに手作りのアロマローションを使っています。以前のものは刺激の少ない市販の商品で、これはこれで満足して使っていたのですが、ふと変えてみようかと手作りしてみたところ、さらに調子が良くなりました！！簡単に作れるので、ご紹介します。

□精製水：100ml

□グリセリン：小さじ1

□精油：5～10滴

これらを混ぜ合わせるだけです。

容器はよく洗って消毒しておきます。

スプレー容器に入れると使いやすいです。

精製水とグリセリンは薬局で販売されています。

価格は精製水は500mlで100円前後、

グリセリンは100mlで400円前後。

精油はアロマ専門店で購入します。(ヒコナでも取扱いありますよ) スキンケアに適したものとして、セラニウムや月桃、ラベンダーなどがおすすめです。防腐剤など使用しないので、2週間くらいで使い切ってください。

ちなみに、私はフランキンセンスの精油を使用しました。フランキンセンスは樹脂からとれる精油です。

古くから宗教儀式にも使われていたり、聖書にも22回登場するなど神聖なものとして扱われてきました。

アンチエイジング効果がすぐれていて、しわ、たるみをなくし皮膚の再生を活性化してくれます。

アロマローションの作り方は、ちょっとした裏ワザもあるのですが、ここでは書けません～作ってみたい方は是非直接聞いてくださいね！！

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」～

土潤溽暑

7/28～8/1

つちうるおうておしあつし
梅雨の湿気を帯びた大地に、強い日差しが照りつけて蒸し暑くなる頃という意味。

大雨時行

8/2～8/7

たいうときどきふる

夕立や台風などの夏の雨が激しく降る頃。きれいな青空に湧き上がる入道雲は、夕立を教えてくれます。雲の頭が坊主頭に見えることから、入道雲と呼ばれています。

☆7月25日 かき氷の日

日本かき氷協会が制定しました。

夏氷(かき氷のこと)の日とも呼ばれています。

「な(7)つ(2)ご(5)おり」の語呂合わせに加え、1933(昭和8)年のこの日フェーン現象によって、山形市で日本最高気温の40.8度が記録されたことにちなんでいます。



防災 cooking ポリ袋ご飯の炊き方

水や電気・ガスなどがストップしてしまう大地震などの災害時、水はとても貴重です。水をなるべくセーブして、洗いや物をなるべく減らすことを考えないといけません。

通常のごはんの炊き方ではたくさんの水を使う事になります。

そこで役に立つのがポリ袋でごはんを炊く方法です。

この方法であれば、鍋に入れる水は飲み水のように綺麗でなくても大丈夫です。

袋をそのまま食器代わりに使えるので、衛生的に水を節約して食べることができます。汚れた手でも、箸不要でどこでも気軽に食べられます。

材料
精白米 100cc
水 110~120cc

作り方

1. 鍋に湯を沸かす。非常時は雨水でもよい
2. ポリ袋に分量の米を入れる(水の量は固めのご飯が好き人は110ccが目安)
3. 15分位つけ置きとヌカ臭さがとれる。(私は一晩置きました)
4. 水が沸騰したら、ポリ袋の中の空気を抜き、余裕をもたせて口をしっかりと縛って、鍋に入れる
5. 火を弱めてフツフツしている状態を保って、25分~30分煮る(ポリ袋の中の空気が膨張して浮いてくるが、触らない)
6. 火を止めて鍋から出して、ポリ袋の中で蒸らす(10分位)

お米を洗っていないのですが、普通にごはんでした。もちろん洗ったほうが美味しいです。無洗米を用意しておく、ベターですね。袋は耐熱性のものを使います。私は普段からアイラップというポリ袋を常備しています。



ことば

「人間が作った問題は

人間が解決できる。」

アインシュタイン

今抱えている問題があったとしても10年後にはそのことを忘れていくかも！

おしらせ

★7月18日(木)大福診療所さんにて毎月開催されている【暮らしの保健室】にて簡単むくみケアレッスンを担当させていただきます。

時間:15:00~16:00 無料で誰でも参加可能です。

★8月4日(日)明日香村健康福祉センターでアウトドアの知識を生かす防災講座があります。(ボランティアスタッフとしてお手伝いしています。)10:30~12:30

詳しくはSNSにのせていますので、興味のある方はのぞいてみて下さい。

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。⇒

