

# 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～

8

2019/8/01

Vol.51

## 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、大福駅前の大福診療所で毎月開催されている「暮らしの保健室 さくらい」にて、自分でできる簡単なむくみケアについて、お話をさせていただきました！



1番のりの方はちょうどむくみに悩んでてーとおっしゃっていて、来てよかったーとおっしゃっていただきました。顔や手足に自分でできる簡単なむくみケアのご紹介と、どのくらいのカ加減でやるのかを、実際にお一人お一人に体験いただきました。少しでも自分の身体を見直す、ケアやろうっと思うきっかけになれば嬉しいです。

スタッフの皆様、ありがとうございました。



暮らしの保健室では毎月講座が行われています。来月は8月15日(木)企画はアロマテラピー！アロマ芳香剤も作成できるそうですよ。詳しくは「暮らしの保健室 さくらい」で検索してみてくださいね～

## ひこなおやつ

### コーンフレーククッキー

コーンフレークって我が家はたまーにしか買わないのですが、たまに買うと子どもが喜んで食べてます。たまに買うときはお菓子に使用したい時なので、年に数回くらいです。買う派と買わない派に分かれそうな食材だなと思ってます。

そんなコーンフレークを使ったクッキー、先日ヒコナでお出したら、大好評だったので、こちらでご紹介です。コーンフレークは甘みが少ないタイプがいいようです。私は日食のプレーン味のものを買っています。これは箱がシンプルなんですけど、ダイニングに出しっぱなしでも様になるように、デザインされてるそうです！

材料：薄力粉 30g / バーキングパウダー 小さじ半分  
菜種油 大さじ2 / メープルシロップ 大さじ2  
コーンフレーク 50g / くるみ20g

作り方

1. ボウルに菜種油とメープルシロップを入れ、泡だて器でグルグルと混ぜる。粉類をふるい入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜ、コーンフレーク、クルミを入れ、ゴムベラでさっくり混ぜ全体によくからめる。
2. 生地を大さじ1杯分ずつすくい、天板に間隔を空けて並べる。
3. 160度のオーブンで30分焼く。



## 記念日と七十二候

～今月の記念日&

季節の移り変わりの目安に「72候」～

### 天地始肅

8/28～9/2

てんちはじめてさむし  
ようやく暑さが静まる頃。とはいっても、日中はまだまだ暑く、夏の気候が続きます。

### 禾乃登

9/3～9/7

こくものすなわちみのる  
日に日に稲穂の先が重くなってくる頃。「禾」という字は粟(あわ)の穂がたわわに突っ立った様子をかたどったもので、中国でも日本でも、古代では穀物と言えは米や麦ではなく主に粟のことでした。

☆8月1日 水の日

水資源の有限性、水の貴重さ資源開発の重要性について国民の関心を高め、理解を深めるために政府が昭和52年に制定しました。水の日から一週間を水の週間としてイベントなども行われています。海の日、山の日とありますが、水の日というのも以前からあったのですね！



## 台湾茶と点心のカフェ 花水土香 はなみづか

先日、高取町にあるカフェ 花水土香(はなみづか)に行ってきました。  
こちらは、今年の春にお友達の成田さんご夫妻がオープンされた  
台湾茶と皮から手作りの点心が楽しめるお店です。  
オープン以来ずっと行きたかったのですが、なかなか行けず、  
先日のお休みに、息子連れてやっと訪問してきました!

古民家をセルフリノベーションされていて、お洒落で落ち着く空間でした!!  
店内の様子をインスタで見ている時から、ステキだなあと感じていましたが、  
実際はそれ以上に素敵でした☆☆

ランチセットと単品で点心を頼んで息子とシェアしました。  
セットのお茶は日替わりで、この日は碧螺春(へぎらしゅん)というお茶の  
甘くて美味しいお茶でした。  
お茶はポットでサーブしてくれるので、お代わりもち杯程で嬉しいですよ。  
デザートには、あすかルビーのカキ氷〜!!イチゴ農家さんでもある  
成田さんが育てたイチゴでつくった手作りシロップがたっぷり。  
氷もふわふわです!さらに、氷の下にはイチゴのムースと  
ココナツ風味のアイスが隠れて、これまた美味しい♪  
ランチ食べた後に多いかなあと思ったけど、ペロリでした。  
かき氷やいちごのスムージーなどはテイクアウトもできるそうですよ。

また、大和当帰という女性によく薬草があるのですが、  
その大和当帰をつかった寒天入りのあんみつもあり、気になりました。  
次回はこれを食べたい〜!

点心好きの方はもちろん、インテリアが素敵なのでカフェでのんびり、  
まったりするのが好きな方は是非とも行って下さい!



点心カフェ 花水土香 (はなみづか)  
高市郡高取町 339-1 (壺阪駅徒歩 8 分)  
5 月~10 月 毎週土日オープン  
11:00~16:00  
<https://m.facebook.com/cafe.hanamizuka/>

## ことば

「大海の一滴一滴に

意味があるのです。」

オノヨーコ

夏なので、海の出る言葉をご紹介します。  
海行きたいですね~!

## おしらせ

★8月は夏休みをいただきます。10日(土)~16日(金)は長期でお休みいたします。(在宅マッサージのお休みとは異なります。在宅マッサージの患者様には個別でご案内致します。)それ以外にも臨時で6日と8日もお休みです。

LINE@やSNSにも掲載しています。ご予約はお休みの日でもLINE@やお電話でお受けいたしますので、いつでもご連絡下さい。

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。⇒

