

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～

11

2019/11/01

Vol.54

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

10月は運動会や地域のお祭りなどイベントラッシュでした。土曜日のお休みが多くご迷惑をおかけしました。

息子の運動会と娘の習い事の発表会の日がもともとは同じ日で重なっていましたが、お天気の関係で運動会が延期になり、こちらの都合よく両方に参加できました。

下の子の運動会では、リレーの時靴が脱げて転んでしまったのに、ちゃんと靴を履きなおして最後までバトンを渡す姿にちょっと感動でした。いつまでも甘えんぼうだと思っていましたが、いつのまにかしっかりと成長してるのだなあと感じました。

お手伝いしている子育て支援団体「らふらぶ」のハロウィンイベントも無事に終わりました。可愛い仮装姿でたくさんの子供さんたちが遊びに来てくれました。

諸々、無事にひととおり終了してほっとしています。



食欲の秋の「食べ過ぎ」防止策！

食べ物がひととき美味しいこの季節、美味しいものを無理やり我慢せず、食べたいものを楽しく食べるというのは大切です。無理に我慢すると逆にストレスになることとはいえ、好きなだけ食べて、スタイルが崩れたり、体重増...という事態にもなりたくありませんよね。

つつい食べ過ぎてしまったということにならないための、ちょっとした工夫をご紹介します。

☆食事は心を落ち着けてから

食べるのがストレス解消!ということもありますが、イライラしているつつい食べ過ぎてしまいがちです。食事の前に深呼吸したり、お茶を飲んで心を静めて食事をはじめましょう。

☆タンパク質と食物繊維を不足させない

お米や麺類、パンなどの炭水化物メインのものは、満足しにくく、その結果たくさん食べてしまいがちです。血糖値の乱高下が起きやすく、食事をして間食が欲しくなることも多くなります。

☆水分の多いメニューをとりいれる

空腹感は水分が足りてないこともあります。スープや汁物、おひたしなど水分の多いメニューも加えてください。

☆睡眠をよくとる

睡眠時間が減ると食欲を増進される「グレリン」(空腹ホルモン)がより分泌されるといわれています。また疲労感によって、高カロリー、高脂肪の食べ物を欲する傾向もでてきます。しっかりと睡眠時間を確保しましょう。

美味しいものが豊富な今、羽目を外しそうになったら、思いだしてやってみてください。

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「七十二候」～

朔風払葉 11/29～12/1

きたかぜこのはをはらう
冷たい北風が、木々の葉を落とす頃。朔風とは北風のことです。地面いっぱい広がる落ち葉と、葉を落とした木々は冬の景色の象徴であり、季節の移り変わりが感じられます。

橘始黄 12/2～12/6

たちばなはいめてきばむ
橘の実が黄色くなっていく頃。橘とは柑橘のことです。古くから日本に自生していました。明日香には橘寺もありますし、村内でも栽培されています。流通は少ないですが、橘の精油もあらともいい香りです。

11月は文具の日が2日もあります!

☆文具の日 11月3日

☆いい文具の日 11月29日

文具といえば、和気文具さんってご存知ですか。大阪の文具屋さんですが、文房具を紹介されてるインスタがセンスよくて、アイディアも素敵♪文房具好きの方は必見です。

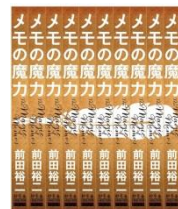
『メモの魔力』をよみました

先日この本を読みました。
2018年末に発刊、2019年上半期ビジネス書のベストセラー第一位を獲得した「メモの魔力」。読んでことあるひと、本屋さんで平積みになっているのを見かけた方もいると思います。
著者の前田さんは毎日おびただしい量のメモをとっているそうです。



僕にとってメモとは生き方そのものです。
メモによって世界を知り、アイデアが生まれる。
メモによって自分を知り人生のコンパスを持つ。
メモによって夢を持ち、熱が生まれる。
その熱は確実に自らを動かし、人を動かし、そして人生を、世界を大きく動かします。(本より抜粋)

具体的なメモのとり方も紹介されていますが、単なるハウツーではなく、メモをとった先にあるもの、自分の夢を叶えたり、自分のことを知り事ができたり、毎日の生活＝人生が変わるというトータルに聞こえますが、でもそういうことを伝えてくれる本でした。紹介されているメモのとり方は、私には難しく感じてしまったのですが、大事なことはとにかくメモること。そして、その事実から自分はどう感じるか、その事実をちがった角度から考えてみたり、抽象的にしてみたりして、更なる自分の意見をメモするということが書かれていました。(←だいたい大まかに言っています)また、メモすることで、その事実を記憶するための脳の領域を違うことに使えるので、よりクリエイティブな考えが生まれるのだそうです。私は頭の中でモヤモヤ〜っと考えまともならないことは本当によくあります。言語化、見える化することは大切ですよ。まずはあまり形にこだわらずにメモをしていこうと思いました。



余談ですが、重版すると背表紙のデザインと表紙のペンの石の色が変わっているそうです。背表紙をならべるとペンがでてくるんです。よく連載漫画とかでありますよね。こんな感じ→

ことば

すべての場所は「ここ」であり

すべての時間は「いま」である。

日々是布哇〜アロハスピリッツを
伝えることば〜 より



小尻矯正はじめます！

今なら無料〜

おしらせです〜！

新オプションメニューとして【小尻矯正】はじめます！後ろから見てもキレイに若く見られたい方におススメのオプションメニューです。キュッと上がったお尻はスタイルよく、脚も長く見えて、姿勢よく見られますよ。通常の整体にプラスで施術します。

なんと今なら無料です！整体をご予約の際に小尻矯正もとおっしゃってくださいね。

更新中！？
インスタ
FB



発行

肩こり・腰痛
産前産後ケア・
小尻矯正・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
近鉄樫原神宮前駅 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。⇒

