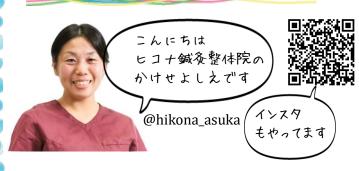
ヒコナっうしん

2020/07/01 Vol.61

ごあいさつ&最近のできごと



失日、近所でマーケットをやっていて、そこで多肉植 物の詰め放題というのをやっていたので、プラパック 満杯に多肉植物を購入しました。なんとたったの200 円!お店の方によると、土の上に撒いておけば、根が 出てくるとのことで、そのとおりに植木鉢の土の上に置 いてあります。一部土にさしたりもしましたが、数がす ごくあるので、ほとんど撒く感じで 3 週間くらいすぎまし

水もそんなに与えてないのに、小さい根のようなも のが出てきて、植物のパワーはすごいなぁと感心してい ます。すべてが大きく育つかはわかりませんが、根付 いてくれればいいなの

名前もわからない(笑) こんな感じの鉢が 4つくらいあります



心を動かす「声」になる

最近、こんな本を読みました。

【心を動かす「声」になる 著:山崎広子】

声ってあまり気にしてなかったことなのですが、実は自 分の声からも他人の声からも、色々な情報を無意識に得 て大きな影響を受けているそうです。

また、多くの人が本来の声(=オーセンティックポイスと いうそうです)ではない声を使っているのだそうです。

オーセンティックポイスというのは、自分で聞いていて、 とても心地よい、好きな声だと感じるそうです。それを見 つけるためには、まず普段の会話を録音して聴くというこ とからはじめますの好きな声が見つかったら、どんな気 持ちだったか、どんな風に出したのかを考え、自分の好 きな声を出せるようにトレーニングするのだそうです。

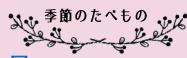
学級崩壊寸前の7ラスの失生が、自分の声を変えた

だけで、生徒がいうことを聞いて くれるようになったというエピソードが 紹介されていました。 声を変えて 本当に生徒の心が動いたのですよ ねの侮れない声のカ!

とても興味深い内容でしたの 気になる方はぜひ!



24節気&



小暑(しょうしょ)

7/7~7/21

夏の土用に入る手前で、梅雨が明けて 少し熱くなってきます。暑中見舞いはこの 頃から立秋にかけて出します。

この時期の過ざした

筋力が低下してくる時期なので、梅雨明けには散歩がおすす めです。同い身体を動かすのでも、やらなきゃと思ってやるの と、楽しいと思ってやるのではまったく身体への反応が変わって きます0 ぜひ、楽しい気持ち、幸せな気持ちで身体を動かしま しょう!

おすすめ食材 >> う のつくもの

小暑の終わり、21日は土用の丑の日です。元気がでるウナギ を食べるのは有名です。本来は【う】の付くものを食べる風習 がありました。 うり うなぎ 烏骨鶏 うどん

酵素シロップ作ってます!そもそも酵素って何?

Stay Home の期間中に、ずっと気になりつつも挑戦したことのなかった酵素シロップ がくりに挑戦してみましたo 酵素シロップとは、生野菜や果物などに含まれている酵素を ギュッと凝縮したシロップのことですo 好みの野菜・果物に砂糖を加え、手でかき混ぜる ことで発酵させて作ります。シロップは水や炭酸で割ってジュースにしたり、ヨーグルトや かき氷にかけて食べたりできます。この写真は甘夏(左)と夏みかん(右)の酵素シロップです。



そもそも酵素とは、食べ物の消化吸収をサポートしたり、筋肉を動かしたりと、生きていく上で身体に欠かせない タンパク質の一種です。体内でつくられる酵素は「消化酵素」と「代謝酵素」の2種類に分けられます。消化酵素 は文字通り消化を助ける酵素ですの代謝酵素とは、病気やケがを治したり、肌をきれいにしたりする働きをしてくれ

身体の中でつくられる酵素の量は一日で決まっています。その量は年齢とともに、だんだん減ってしまいます。身 体でつくられる酵素は消化酵素と代謝酵素に振り分けられています。食べ過ぎや、加工食品が多いと、消化のた めに消化酵素がたくさん使われます。その分、代謝酵素が少なくなり、疲れやすくなったり、代謝が悪くなったりし ますのその足りない酵素を補うには、生の野菜、果物、発酵食品をとり、食物から酵素を取り入れることが大切に なってきます。酵素シロップには酵素はもちろんのこと、果物からのピタミン、ミネラル、ポリフェノールなども摂取 できる、とても優れたドリンクです。今我が家では梅の酵素シロップが育っています。詳しい作り方はまた次回にご 紹介しますの

▲▲▲ ことば ▶▲▲▲▲

『猫は心地良さの専門家である』

By ジェイムズ ヘリオット (イギリスの作家)

猫のように自由奔放に自分の心地よさを追求できたら、

いろいろな意味で強いと思います♪♪

お知らせ

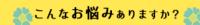
ヒコナでお取り扱いしている、万能イオン水ソテ イルのキャンペーンが 7 月に開催されますo

50ミリと200ミリと2種類のサイズがあ るのですが、今回 200ミリご購入の方に 50ミリがプレゼント!

ここまでお得なキャンペーンは初です。 肩こり、腰痛など身体の痛み、むくみ 肌トラブル、髪のお悩みがある方は この機会にぜひ!

川原寺 卍

hikona



- 肩こり 腰痛 など身体が辛い

- 妊娠中で施術してくれるところがない - 年々顔のたるみが気になってきた
- 自分の顔が嫌で写真に写るのが苦手
- 顔の左右差、身体の歪みが気になる



ご予約・お問い合わせは

【公式 Line】



24 時間いつでも Line 下さい!



ささいなご質問でも構いません。 お気軽にご連絡下さい。

鍼灸整体院

hikona acupuncture

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

• 石舞台古墳

そのお悩みヒコナに お任せください! 詳しくはHP⇒

ヒコナ 明日香