

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 明日香村からお届けします～

10

2020/10/01

Vol.63

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



@hikona_asuka

インスタ
もやってます

前回のニュースレターでもお伝えしましたが、ヒコナでお出ししている、大変ご好評いただいている、手作り焼き菓子の販売を開始いたします!!

10月3日(土)より明日香村内に三カ所ある販売所にて購入していただけます。もちろんヒコナでもお買い求めいただけます。

※ 明日香産米粉を使った米粉クッキー

※ 赤米、黒米を米粉にしたものをつかった、古代米クッキー2種

※ きなこ好きにはたまらない!!

きなこをふんだんに使ったきなこクッキー

どれも、身体に負担の大きい白砂糖は使わず、きび糖の自然な甘さ、卵や乳製品も使っていません。

安心安全な材料

を使った身体に

やさしいクッキー

です。

ぜひご賞味ください



24節気 &

季節のたべもの

寒露 (かんろ) 10/8~10/22

秋の夜長に虫の音が大きく響き、山も色づきはじめます。菊の花が咲き始め、コオロギやキリギリスが鳴きだします。

スポーツの秋ともいいます、気持ちよい秋空の下、散歩でもいいので身体を動かしていきましょう

開催しました~//

発酵あんこワークショップ

先月10日と18日に発酵あんこワークショップをヒコナの近所のシェアスペース、「森ラボ」さんにて開催しました。発酵あんこは、ゆで小豆と麴を合わせて発酵させたもので、砂糖不使用なのに、やさしい甘さがとても美味しいあんこです。

講師は、私の友人で、発酵食をはじめ、陰陽五行やヨガ、耳つぼにも精通しているダイエットコーチやセラピストとしても活動している近藤明日香さん。



発酵あんこに限らず食のこともどんなことを聞いても、答えてくれる深い知識の持ち主なので、皆さんたくさん質問して、充実した楽しいワークショップになりました。

後半は、ヒコナおやつとともにティータイム。はじめましての方同士でも、お話に花が咲いていました。ヒコナおやつも張り切ってたくさんご用意しましたが、皆さんおいしいと喜んでもらえて本当によかったです。

ご参加いただいた方々ありがとうございました。

また、こういう企画をという

お声も上がっていますので、

第二弾の企画も考えていきます!



旬のおすすめ食材

柿

昔から、柿が赤くなると医者(い)が青くなるという言葉があるように、とても栄養価の高い果物です。

ビタミンC A 食物繊維が豊富なので、風邪の予防や美肌効果が期待できます。

干し柿にすると、ビタミンAや食物繊維は増えます。そのかわり、ビタミンCは減るので、ビタミンCをとりたいなら生食です。



禅 シンプル生活のすすめ

心がスッと楽になる本のご紹介です。曹洞宗の住職でもあり、庭園デザイナーでもある
 枡野俊明さんの「禅 シンプル生活のすすめ」
 習慣や物の考え方など、心が軽くなる実践的なヒントが、一つの項目で1ページ、合計
 100個紹介されています。初めから読まなくても、気になった部分だけでも読むと何かし
 らの気づきになりそうな本です。

紹介されている中から、いくつかご紹介します。



「あるがまま」を見る
 憎しみも親しみも
 好きも嫌いも
 自分の心が決めている

三毒を捨てる
 貪(どん)欲望が尽きないこと
 瞋(じん)怒りの感情
 癡(ち)おろかさ
 を捨てる

朝の空気をしっかり
 味わう
 朝起きたら窓を開けて
 深呼吸

寝る前に嫌なことは
 考えない
 寝る前5分は自分を
 リセットする時間

平凡な一日にこそ
 感謝する
 「当たり前なこと」
 の幸せ

ことば

『あんまり形にこだわらないの！大切なのは心よ。』

そして、いつも笑顔を忘れずにね』

By 主人公キキの母 コキリ (魔女の宅急便)

魔女の宅急便 大好きな映画です♪



終わりに

発酵あんこのワークショップを開催して、お菓子の販売を開始するという今までしたことなかったことをやり、忙しい日々を送っています。何事もはじまりは大変です。

発酵あんこ、気になる方は作り方お伝えするのでお気軽に聞いてくださいね。今旬の栗も発酵させてみました。おいしいマロンクリームです!!

こんなお悩み ありませんか？

- ・ 整形外科や接骨院に1人では行けない
- ・ 実費のマッサージは高額で続けられない
- ・ 訪問リハビリをしたいけど
 介護保険の枠がない
- ・ 拘縮が進まないように
 対策はないかしら



健康保険適用の 訪問リハビリマッサージ まずは 無料でお試しく下さい!!

※お試し後は医師の同意書を取得していただきます。
 ※必要な書類はコチラをご用意しますので、患者さんは診察に行ってください。
 ※保険適用で1回の施術は **300円~500円**です。
 (1割負担の場合)

☆脳梗塞後遺症 パーキンソン病 しびれ
 麻痺のある方に大変喜ばれています!



院長の かけせたかのりです。
 施術歴 15年。
 埼玉県育ち。奈良が好きで
 移住して5年になります。

無料体験のお申込み・お問い合わせは

☎ **0120-543-378**

ささいなご質問でも構いません。お気軽にお電話ください

ヒコナ 鍼灸整体院

高市郡明日香村島庄 16-3

hikona acupuncture