

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～

1

2021/1/01
Vol.66

ごあいさつ & 最近のできごと



謹賀新年

@hikona_asuka

インスタ
もやってます



あけましておめでとうございます。

今年は山梨、山口の実家へ帰省することもなく、自宅でお正月を迎えています。昨年は大変な一年で、それは今も続いています。コロナから逃げる(感染しないように人込みを避けたり)も大切ですが、同時にコロナと戦う=コロナに負けない強い身体と心を作ることも大切です。身体作りのヒントになることをこちらのニュースレターでもお伝えしていきたいと思っています。早く、心配することなく過ごせるようになりたいですね。



←初詣
桜井の等彌神社です



本年もよろしくお願いいたします。

2021年のラッキーデイ

新しい年が始まりましたね。2021年の最上の大吉日といわれる日をご紹介します。

- *1月16日(土) 天赦日 一・一粒万倍日
- *3月31日(水) 天赦日 一・一粒万倍日
- *6月15日(火) 天赦日 一・一粒万倍日
- *8月28日(土) 天赦日
- *10月27日(水) 天赦日
- *11月12日(金) 天赦日 一・大安



暦の上で吉日といわれる日はたくさんあります。それらの吉日の中で、最上の吉日ともいわれる「天赦日」(てんしゃび)。天赦日は、百神が天に昇り、天が万物の罪を赦(ゆる)す日といわれ、吉日とされています。その天赦日に、一粒万倍日という吉日が重なる日が太字の3日間です。最上の大吉日といわれています。一粒万倍とは、たった一粒の粗(もみ)が万倍にも実り、素晴らしい稲穂になることを表しています。「年元にあるわずかな物で始めた事が何倍にも膨らむ」とされ、新しい物事をスタートするにはもってこいの日。

新しいことを始めたり、入籍、開業、財布の新調、住宅や自動車などの購入就職や引っ越し、旅行など、何をしてもいいのですが(笑)特にこういうことをするのによいそうです。ご参考に!

24節気 &

季節のたべもの



小寒(しょうかん) 1/5~1/19

寒の入りといわれ、これからさらに寒さが厳しくなってくるころ。節分までのおよそ一か月を「寒の内」といいます。寒中見舞いはこの時期にだします。寒稽古や寒中水泳が行われるのもこの時期です。

おすすめ食材

シナモン(桂皮)

旬というわけではないですが、寒さが厳しいこの季節には身体を温めるシナモンがおすすめです。漢方では桂皮といい身体をとても熱くします。滋養強壯、手足の冷えや痛みの改善、食欲を高めてくれます。お菓子に使ったり、コーヒーに少し振りかけて、香りも楽しめます。



～冬野菜がおいしい季節～

白菜の美味しい食べ方 2 種類



今年は冬野菜がお安くでまわっていて、たくさん食べられますね。
私が気に入っている、白菜を美味しくたくさん食べられるお料理を二種類ご紹介いたします。

ピエンロー鍋

干しシイタケの出汁に豚肉と鶏肉と白菜をいれた中国の郷土料理です。妹尾河童さんのエッセイで有名となったそうです。とろとろの白菜がおいしい、お肉はおき役、白菜を食べる鍋です。

- ・干し椎茸…6個
 - ・白菜…3/4～1個
 - ・鶏もも肉…1枚
 - ・豚バラ肉…300g
 - ・春雨…60g
 - ・ごま油…お玉1杯分
- 干し椎茸を水につけてもどしておく(半日くらい)
材料は食べやすい大きさに切っておく
戻し汁に白菜の芯の部分と戻した干し椎茸をいれ20分くらい煮る。白菜が透明になったら鶏肉を入れる。さらに10分煮て豚バラをいれ、白菜の葉の部分を入れふたをして煮る。
白菜がしんなりしたら、ごま油を入れ春雨を入れ、数分煮て出来上がり。
各自で、塩や一味唐辛子で味をつけて食べる。

例:白菜500gに対して、塩10g

発酵白菜

白菜の塩漬けを長めにつけて発酵させたものです。ざく切りにした白菜を重量の2%の塩と、昆布を細く切ったものを少しジップロックに入れて軽くもみます。常温で3日か4日くらい放置。しゅわしゅわと泡が出て酸味がでたら出来上がり。冷蔵庫で1カ月は日持ちします。

発酵してるので、酸っぱいですが、美味しいです。ご飯のお供、ちょっとした箸休めに。腸活にもなりますよ!

ことば

一方はこれで十分だと考えるが、
もう一方はまだ足りないかもしれないと考える
そうしたいわば紙一重の差が大きな成果の違いを生む

By 松下幸之助

終わりに

昨年は、訪問マッサージと一緒にしてくださる先生が増えたり、クッキーの販売をはじめたり、私自身も介護施設での仕事が増えたり、原付に乗るようになったり、、、と、コロナのことがなくても、まあまあ変化のある一年だったなと思います。
今年はどうな変化があるでしょう。一年後振り返ったときに充実していたと思えるように頑張りたいです。



こんなお悩みありますか?

- ・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



そのお悩みヒコナにお任せください!!
詳しくはHP⇒

ご予約・お問い合わせは

【公式 Line】



24時間いつでも
Line 下さい!



0120-543-378

ささいなご質問でも構いません。
お気軽にご連絡下さい。

ヒコナ 鍼灸整体院
hikona acupuncture



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 明日香