

ヒコナ つうしん

～いつまでも健康で美しくあるための情報 明日香村から届けます～

9

2021/9/01
Vol.73

ごあいさつ & 最近のできごと



インスタ
もやっています

@hikona_asuka
ヒコナのかけせよしえです

先月、自宅の引っ越しをしたのですが、その準備と片付けの時間をとるために、8月のヒコナつうしんはお休みいたしました。新居のリフォーム、自分たちでできることはやろうと、漆喰を塗ったりや庭の整備を少しずつ進めているところです。

引っ越しは断捨離の最大のチャンス!!といわれて、これを機に身軽なシンプル生活に近づきたいと思っています。断捨離することは運氣も上がるとも言われているのですよね。YouTubeで「桜庭露樹さん」という方の断捨離について話されている動画をおすすめされたので、見てみたのですが、パートナーさんとの掛け合いがとってもおもしろいです。もちろん、おもしろいだけじゃなくわかりやすく、倏然やる気になりました。ただ、時間なくてできてないのですが(;^_^A
断捨離したいけど、なかなかすすまないという方、桜庭さんの動画おすすめですよー



24節気 &

季節のたべもの

秋分 (しゅうぶん) 9/23~10/7

「春分」と同じく、昼と夜の長さがほぼ同じになります。この日からだんだん日が短くなります。何をすることもよい気候だといわれています。そのため、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、などと呼ばれてきました。

NEW アロマ

先日、ヒコナに置いてある精油に新しい香りのブレンド3種類を入荷しました。

一つ目は『ご機嫌フレーバー』という精油。その名前のとおり、気持ち明るくなるような、前向きな気持ちになるブレンドです。柑橘系のフレッシュで爽やかな香りの中に甘さ華やかさを感じます。

残りの二つは、数年前に鳥取大学の研究でアルツハイマー病に効果があると発表されたブレンドの精油です。研究では朝(9時~11時)に交感神経を刺激して集中力を高めるローズマリーとレモンのブレンドオイル、夜(19時半~21時半)に副交感神経を刺激してリラックスさせる、ラベンダーとオレンジのブレンドオイルを香らせたところ、症状の改善がみられました。

アルツハイマーの改善に限らず、午前中に覚醒させるような香り、就寝前にリラックスできる香りをおくことは、自律神経を整えます。朝スッキリ起きられない、午前中はエンジンがかからない、または、夜なかなか眠れない、リラックスできないという方へもおすすめです。

どれもとてもいい香りです。
香りを試してみたいかたは、お気軽におっしゃってくださいね



Lavender



おすすめ旬の食べもの

《里芋》

京都ではこの時期に『ずいき祭り』というお祭りがあるそうです。ずいきとは、里芋の茎のことです。ずいきはあまり馴染みがないですが、でも、先日いただいて初めて調理してみました。ずいきは、血液めぐりをよくすると昔からいわれていて産後に積極的にとるといいともいわれます。

また、里芋自体にはたんぱく質、食物繊維が豊富に含まれています。茎も実も美容健康におすすめです!

秋の味覚の蒸しパン

秋が近づいてきて、芋栗南京の美味しい季節になりますね。

先日、サツマイモの蒸しパンを作ったら、子供たちにも大好評でした。翌日にはサツマイモをカボチャに変えて作ってみました。これもなかなかでした。

混ぜて、さつまいもやカボチャをのせて蒸すだけなのでとっても簡単です。

材料

- A 卵 1個
菜種油 大さじ1
キビ砂糖 50g
水 80ml
(水の代わりに牛乳 or 豆乳 or 生クリームでもO)
- B 薄力粉 120g
ベーキングパウダー 小さじ1

つくり方

1. さつまいもやカボチャは1センチ角に切っておく
2. Aの材料をすべてボウルに入れてよく混ぜる
3. 1のボウルにBをふるいながらいれてさらに混ぜる
4. 容器に3の生地を入れて上に、さつまいもまたはカボチャをのせる。
5. 蒸し器に入れて20分から30分蒸す
(大きさによって、蒸し時間がかかります)

さつまいもまたはかぼちゃ 80gぐらい
(さつまいもだったら中サイズで三分の一ぐらいです)

※容器は耐熱性のものであればなんでも大丈夫です。
私はグラタン皿にオーブンシートを敷いたものやシリコンカップを使っています。



ことば

『自然は教師なり』

自然を眺めて学び

自然に即して考える」

By 山岡鉄舟

「自然」というワードから最近すごく納得したお話をシェア

人間はもともとコミュニティを形成して生命を維持してきた生き物。共存共栄が遺伝子に組み込まれています。なので、他を受けられる力が弱かったり、自己中だったりすると生命体としてはよろしくない。素直でしなやかな自然な生き方をしていたら身体はおかしくならない。でも、思考が偏ったり自然に沿わないために、体までおかしくしている。

と、いうことです！なるほどとおもいました！

🌻 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

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



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

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