

～病気に負けない体づくり！自然治癒力を上げよう～

カイロプラクティック
すまいる

大野城市錦町 2・5・20
Tel.092・593・6884

にこにこ通信

すまいる
筑紫野店

美しが丘南 3・10・6
Tel.092・926・8222

第 26 号 8 月 1 日

<http://sumairuchikusinoten.web.fc2.com>

暑さ厳しく夏やせしていませんか？

うだるような暑さとは今日この頃の毎日のことでしょう！

食慾も落ちる季節、皆様夏やせの心配はありませんか？ 夏やせと聞けば喜ぶ方もおありでしょうが、痩せることとやつれることは違いますよ。食べなかったら痩せますが、結果やつれることに。心配なのは骨まで痩せること。親から受け継いだ大切な身体です。基本の骨・筋肉など夏やせしないように栄養だけはしっかり摂りましょう！

8月は盂蘭盆に当たります。ご先祖様が帰ってくると言われ、仏壇の飾りに気合を入れて掃除した子供の頃を思い出します。お墓の掃除に家族総出で出かけたこと、ワクワクした遠い記憶が蘇ってきました。あの頃もこんなに暑かったのでしょうか？

夏の風物詩 花火大会、甲子園での高校野球、帰省の渋滞、台風などなど

筑後川の花火大会は見ごたえがありますね、一度は行きたいと願っていますが秋田県大曲の花火師による競演。毎年多くの方が詰めかける全国的にも有名で、花火師憧れの舞台だそうです。今年は8月23日(土曜日)開催予定。いつかは行きたいものです。



2013年 花火師による競演



手に汗握る カと力の真剣



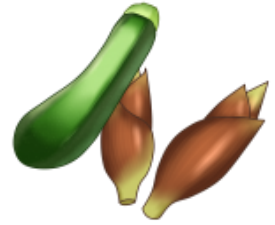
pixa.jp - 7054602

暑い時の渋滞は避けましょう

皆様に爽やかな風が吹きますように



野菜には健康効果が！



野菜の健康効果を知れば、ますます野菜が好きになりますよ。

品名	効果
人参	滋養強壮・貧血予防・心臓病
大根	症か・消炎・二日酔い
レンコン	滋養強壮
山芋	滋養強壮（すり下ろして生食）
ジャガイモ	皮膚の浄化・糖尿病
キュウリ	利尿作用・高(低)血圧・水分補給
トマト	心臓・腎臓・高血圧
玉ねぎ	脳の強壮剤・不眠症・関節炎・咳止め
ニラ	赤痢・下痢・腹痛・風邪・止血剤
ほうれん草	便秘・貧血・神経痛
キャベツ	胃・腸・便秘・血液浄化
パセリ	神経衰弱・眼病(少量にて)

