

～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 37 号 10 月 1 日

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

こんにちは すまいるの黒川です

いよいよ食欲の秋到来！各地で運動会や楽しい行事が計画されているようです。

ちょっと覗いてみては如何でしょうか？

勿論参加するにこしたことはありませんが・・・まだ夏の疲れが残っているかな？と気が重い方、今年例年より夏バテがひどかった方などに、元気に毎日を過ごす健康法をお知らせします。

その疲れがお腹と関係があるとしたら・・・？

夏に冷たい物ばかり飲んで冷え体調は、秋まで疲れだるさを長引かせる原因になっているのです。お腹をして元気にして健やかな毎日を過ごしましょう♪

- ① **腹巻**は冷え対策だけでなく、便秘の解消にも効果ありますよ♪
- ② **冷えたお腹を温める**ことが大切！ 41℃の温度で15分間位浸かること。
ただし温度は個人差がありますからのほせないように
- ③ **元気な毎日**は腸をきれいに保つことから始まります！ヨーグルト等に含まれる乳酸菌は腸をきれいにしてくれるので、元気に過ごすにはピッタリ!!!♪



さあ元気な腸を取り戻したら、体を動かしましょう！

そろそろ朝倉のキンピール工場のコスモスが咲くころでは・・・

コスモスの背丈に驚き、子供がかくれんぼするには楽しい場所です。

お隣佐賀県内へ足を延ばすのもよし、大分中津三光園のコスモスも地元活性化で観光に力を入れて毎年楽しいイベントが用意されてありますよ。

紅葉のキレイな所を歩いては如何でしょうか？

久留米のハゼ並木、まだ行ったことがありませんが今年はぜひチャレンジしようと思っています。

近場では太宰府天満宮裏側、梅が枝餅を食べながらゆっくりと紅葉狩り。そのあと宝満山のふもとにある竈門神社へウォーキング。綺麗な境内で空を見上げれば赤と青のコントラストが見事だった記憶がよみがえります。

10月の穏やかな日にお誘いあわせでゆっくりとお出かけなさいませんか？



皆様に爽やかな風が吹きますように

おばあちゃんから子供たちへ、子供たちから孫へ、ずっと受け継いでいきたいモノがある。

昔のよかどき!

おばあちゃんの
知恵袋

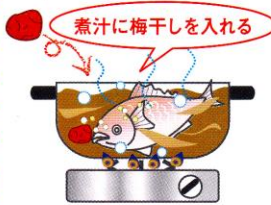
薄焼たまごを上手につくるコツ

溶きたまご1個分
に対して、ほんの少し
の片栗粉と小さじ
1杯の水を加え
ると、ふんわりとし
た薄焼たまごが、簡
単に出来ます!



魚の煮崩れを防ぐ方法

煮汁に梅干しを入れてから煮る
と、魚の身が引き
締まり、煮崩れし
にくくなります。
また、アクも取っ
てくれるので一石
二鳥です。



煮だした後の緑茶のパックは すぐに捨てずに再利用

煮だした後のお茶の
パックでシンクを洗い
ましょう。お茶の成分が
汚れだけではなく、くすみ
やにおいも防いでくれ、
ピカピカになります。



残り少ないマスカラが固まって しまった時の対処方法

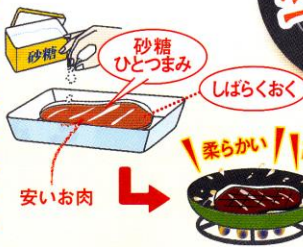
コップにぬるま湯を入れ、
マスカラを5分程つけま
す。ぬるま湯で温めること
により、固まったマスカラ
が溶け、最後までキレイに
使い切ることが出来ます。



硬いお肉を 柔らかく する方法

お肉に砂糖をひとつまみ
振りかけ、しばらくおいて
から焼くと、柔らかくな
り、高級なお肉に大変身
します!

生活篇



冬の風邪予防には、かぼちゃのミルク煮

電子レンジで1~2分程加
熱したかぼちゃを牛乳で
煮詰めます。塩・こしょうで
味を調えたら出来上がり
です。かぼちゃに含まれる
ビタミンCやカロテンが、
冬の風邪予防に効果大です。



12 おばあちゃんの様々な生活の知恵!ぜひ試してみてくださいね!

ミセスファッション&手芸材料の店

ファン

筑紫野ベリッサ2階にある婦人服のお店を
ご紹介いたします。この通信を見せるだけでいつ
でも5%引きです。遊びに行ってみませんか?