

～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 39 号 12 月 1 日

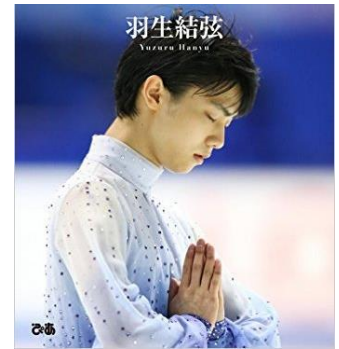
<http://sumairuchikusinoten.web.fc2.com>

こんにちは すまいるの黒川です

今年も残り 1 か月。子供の頃母が良く言っていた(時の立つのは早かね～)という言葉をしみじみと感じる年ごろになりました。母の歳に近づいていく自分を見つめ直すには、師走を良い機会にしたいと思います。



ご覧になりましたか？ 先日の NHK 杯フィギュアスケート男子優勝の瞬間を！私は鳥肌が立ちました。人間の偉大さ、努力の成果、自分を信じる力 感激感動をしながら二十歳の青年を応援していました。300 点越えの完璧な演技に会場からは惜しみない拍手と声援を送り、周りの人々を幸せな気持ちにしてくれました。日本人は足が短い、背が低い等と言われ不利と言われ続けたフィギュアスケート。今では上位に必ず日本人の名前を見ることが出来るように成長しました。



努力は必ず自分に返ってくる。私もまだまだ道半ば。今年の反省をさせられる貴重な時間をいただき、身の引き締まる思いでした。

これから行事が多くなります。忘年会・クリスマスの季節です。ついつい食べ過ぎてしまいますが、そんな時は大根おろしを食べましょう。消化酵素の働きで胃袋を楽にしてくれます。残った大根は**おでん**に良し、ぶり大根、大根**なます**等新鮮なうちに使い切りましょう。アツアツのおでんを想像するだけで笑顔になれました。湯気の向こうが見えるようです。



私事で恐縮ですが 10 月に高校の恩師の出版記念パーティーを企画しました。89 歳になる恩師はシベリア～北朝鮮と敗戦後の捕虜として強制労働を強いられました。19 歳で徴兵、国のためイヤとは言えない時代を生き、マイナス 30 度の中死と背中合わせで生きた。生かされた、とのこと。その思いは死んでいった仲間への鎮魂であり戦争の残酷さ、無常を訴えています。10 月 30 日 NHK 特報フロンティアで放送されました。未だ消息不明で確認を願う遺族の皆さんも高齢化が進み、せめて自分が生きている内に「名簿でも出して欲しい」と厚生労働省に期待しています。戦後 70 年、二度と戦争を起こさない、若者の夢を踏みにじらない、犠牲者を出さない、戦争のない日が来ることを願うばかりです。(一塊のパン上下 2 巻)

皆様に爽やかな風が吹きますように

毎日出来る!

真冬の自宅で簡単「健康管理」

爪もみて簡単健康管理

12月に向けて、忘年会に新年会と飲み事が多くなり、胃腸関係もくたくたに疲れやすいこの時期。そんな時におススメなのが毎日、簡単にできる「爪もみ」がおススメです。

親指・アレルギー・咳・ぜんそく・リウマチ。
人さし指・胃・十二指腸潰瘍・胃弱など。
中指・耳鳴り・難聴など。
小指・物忘れ・肩こり・不眠・生理痛・肥満・頭痛・メニエルなど。



薬指以外の上記の爪の脇を少し痛いくらい感じる程度に刺激します。一ヶ月ほどで症状の変化を実感できることが多いようです。

自宅で簡単!「冷え解消」

寒くなると、冷えを感じやすい方にとって辛い時期になります。体が冷えると肩こりや頭痛、疲れを感じやすくなる為、体温を上げる努力が必要です。

体温をあげる為には

- ①首のうしろをあたためる
- ②赤い色の物や色の濃い物を食べる
【ごぼう・ピーマン・リンゴなど】
- ③片足立ちを毎日やる

⇒右足で立って、左足は真横にまげて、右足のひざにピタッとつけて15秒立つ。反対も同じように行くと、体温が上がり体の冷えを和らげてくれます。心も落ち着くので、忙しいこの時期には特におススメです!



手軽で簡単大掃除術♪

年末と言えば「大掃除」!一年を締めくくる大仕事も、少し早めに取り掛かると12月の慌ただしい時期にゆとりができます。そこで今回は、大掃除の裏ワザを少しだけご紹介させていただきますので、是非ご参考にされてみて下さい。また、次号の感謝では「大掃除特集」をご紹介させていただきますのでこちらも是非、お楽しみに!

網戸の汚れを取る

細かい汚れがこびりついた網戸掃除には、「フローリング用のウェットシート」をつけて軽く網戸を拭くと簡単に綺麗になります!ぜひお試しください!



フローリング用ウェットシート

窓ふき

汚れがひどい場合、「ラップ」を使用すると綺麗に汚れが取れます。洗剤を窓ガラスに吹きかけ、ラップをかぶせて10~15分置き、その後カラぶきをすれば綺麗に汚れが取れますよ!



洗剤を吹きかけラップをする

10分~15分置きカラぶき

テレビ画面

静電気によるテレビ画面の汚れは落ちにくいので、そんな時は画面の汚れを軽くふきとった後に、市販のリンスを4~5倍の水で薄めたもので表面を拭けば、ワックス効果で静電気も防ぐことができ、綺麗になります。是非お試しください!



4~5倍の水で薄める

季節を楽しむ

師走 12月

今年も残すところあとわずかになりました。この時期の寒さに負けず、季節を楽しんで、毎日を楽しんで、一年を笑顔で締めくくります。今回も、季節を楽しめる情報満載でお届けいたしますので、是非ご参考にされて下さい。

ミセスファッション&手芸材料の店

ファン

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