



月刊

もっと!ふれあう



医療保険適用・訪問マッサージ

もみのき

〒399-8203
安曇野市豊科田沢5111-1
TEL.0263-87-6806
FAX.0263-87-6816

もみのきのきもち

訪問マッサージもみのき 検索 <https://www.fureaiazumino.com>

健康コーナー

紹介施術者 / 上條



楽しみながらあたたまろう3

初冬の候いかがお過ごしでしょうか。

「楽しみながら温まろう1」「楽しみながら温まろう2」最終回は「香辛料をつまぐ使ってみよう」です。

体を温める香辛料として「しょうが」「唐辛子」などが有名です。

とりわけ「しょうが」は漢方薬など多くのものに含まれています。

おなじみの生の生姜を「生姜(しょうきょう)」「それを乾燥させたものを「乾生姜(かんしょうきょう)」「蒸してから乾燥させたものを「乾姜(かんきょう)」「と呼びます。

生姜へ乾生姜へ乾姜の順に成分が濃縮されていくので効能も強く作用します。

これらをご自分で作られる方もおられます。体の中から冷えている時や手足が冷える時など紅茶やココアに入れたり、お料理に使用したりと、香りと味覚で楽しむ、その使い方も様々です。手軽にできるものからお試しくださいね。

3回にわたり特集してきました、「楽しみながら温まろう1」「いかがでしたか?」

これから益々寒さが厳しくなってきました。五感を刺激して、上手に体も心も暖かく過ごしてほしいですね。



今年もお世話になりました

もみのき 代表
増沢美佐子



早いもので社名を「もみのき」とし、二度目の冬を迎えようとしています。今年一年を振り返ってみると、もみの木が、強く根をはるような一年であったと思います。

秋に行われた医療制度の改革に沿って様々な事を行ううちに、その医療改革の本質をしっかりと理解・実行することの重要性を、私もスタッフも強く感じました。

こうした気持ちになれるのも、利用者様、各関係者様の温かい励ましや、笑顔のおかげと感謝しています。

今はまだまだ、幼木の「もみのき」ですが、来年はもっと成長出来そうです。変わらぬご愛顧とご意見をお願いいたします。

それを肥やしに、スタッフ一同頑張っています。今年一年、お世話になりました。



今月のTOPICS



ペット紹介

今年7月に夫が保護しました(生後5か月くらいの時) 後ろがオッドアイ、毛並みが白くて真珠のようだったので、名前を「珠(たま)」「と名付けました。しかし、今では...「白い弾丸」運動神経抜群で、ものすごい勢いで走り回っています。我が家で初めての女の子なのですが、超がつくほどのおてんば姫です。

松本市K様

ご利用者様の声



安曇野市堀金
67歳男性 Y様

身体も気持ちも、やってもらうと軽くなるよ。痺れはなかなかよくなるいなあ。(Y様)

マッサージしてもらうと調子が良くなるよだから、もっと良くなるように頑張つてほしいよ。(ご家族様)

篆刻

『思』



今年最後の篆刻は、一年の、なまむまな「思」を振り返りながら、この二文字を彫りました。※篆刻(てんこく)とは、印章を作成する行為。中国を起源としており、主に篆書を印文に彫ることから篆刻といわれています。

編集後記

今年も残すところ12月となりました。一年間のご愛読ありがとうございました。「もみのきのきもち」編集委員会



ポインセチア



今月の花は、クリスマスのこの時期にはかかせないポインセチアです。赤い花が、とても生えますね。

— ことはな

