

もみのきのきもち



訪問しんきゅうマッサージ

もみのき

〒399-8203 安曇野市豊科田沢5111-1
〒399-8601 北安曇郡池田町池田2076-38
TEL.0263-87-6806
FAX.0263-87-6816

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

こころcolumn

施術者 武



こんにちは
施術者の武です

今回は、身近な緑茶の健康に役立つ力
についてお話ししようと思います。

急須に茶葉を入れ、お湯ではなく氷
水を注ぐ、10分ほど放置し飲むと体
の免疫力が上がる効果があります。
緑茶に含まれるカテキンの中のエピ
ダルカテキンが免疫細胞を活性化しま
す。お湯出しよりも氷水出しの方が
より高い効果が期待できます。

次はお茶うがいです。

カテキンの抗ウイルス効果により、腔
内やのどに付着したウイルスを洗い流
します。やり方はやはり方は通常のうがい
と同じように行いましょう。

最後は緑茶の飲み飲みです。

緑茶を飲む際すぐ飲み込まず、しば
らく口に含むことにより口内のウイル
スや細菌を退治する効果も期待でき
ます。少し方法に抵抗があるかも知
れませんが意識して極短時間行うだ
けでも大丈夫です。

日常的に飲んでいる緑茶ですが、ちよ
つとの工夫で、簡単にできて、高い効果
が期待できますので是非お試しください。
さす。

ご利用者の声



ご本人より

『千村先生とのお話しや
丁寧なマッサージをしていただいていますの
で、毎回楽しみにしています。』

池田町T様 86歳 女性

ペット紹介

今月の TOPICS

名前 バロンちゃん
★年齢 9ヶ月です
★チャームポイント 人が
大好き、黒い鼻、浴槽に入
りお湯が出てくるのを待つ
ている面白いねこです



安曇野市
豊科K様より

作品紹介

◎いろいろな色紙でお花を作ってみ
ました。



松本市I様 作品

人形

◎人形の洋服や帽子を作ってくれ
ました。すごいですね。

安曇野市明科M様 作品



カレンダー

◎10月の版面絵は、
大峰の虹色の大
カエデです。
虹と紅葉の大力工
デ、どちらも素
敵ですね。



池田 大峰高原

日月火水木金土

今月のショット

◎百日紅(サルズベリ)
利用者様M様のお庭に、色
鮮やかな百日紅がありまし
た。



撮影者
内藤

◎秋桜(コスモス)
道端に秋を告げる秋桜がた
くさん咲いて、とても華や
かでした。



撮影者
菅根原

編集後記

稲刈りの光景が見られ、実
りの秋を感じます。暑い日
が続いていますが、秋はそ
こまで来ていますね。

「もみのきのきもち」編集委員会

