



もみのきのきもち

訪問マッサージもみのき

検索

<https://www.fureiazumino.com>

健康コーナー

新しく入りました施術師の岡田です。



北アルプスを眺めて暮らしたいと家族と共に県外から引越してきました。趣味は登山と、ヨガです。

皆さんのお家などに訪問させて頂いた際に、長野ならではの暮らしを聴かせていただくのを楽しみにしています。

☆ツボ紹介☆

季節は立冬、冬の始まりを迎え、空には白鳥が連なって飛ぶ様子が見られるようになってきました。

今回は立冬の今に、ぴったりのツボを紹介いたします。

身体の冷えやむくみにとても良いとされる太谿(たいけい)というツボです。

足の内くるぶしの一番高いところとアキレス腱を結んだ真ん中の辺りを親指で押してみてもストンと収まる所を探してみてください。

身体を温めるにはお灸がとても効果的ですが親指で円を描くように揉むだけでも良いです。

むくみのある方はスーンと響くような痛みを感じるかもしれません。少し我慢をしてそのまま3分程続けてみてください。

身体が温かくなるのがわかります。

寒い季節を迎えるにあたり、皆さん、是非やってみてください。



ご利用者様の声

安曇野市 M様 85歳女性

足を骨折してから固定して車イスにのらないといけなくなってしまった。浮腫もあるけど、マッサージをやってもらってからは血行がよくなって、オシッコがよく出るようになった、足が痒く感じるようになったよ。



今回は、絵画展へ出向きました。

私が目を留めた身近な風景、出菜事

増沢



会場は高橋節郎記念美術館敷地内にある南の蔵。きっかけは、もみのきご利用者のS様の奥様からお聞きしたためです。

お宅に訪問した際に、玄関の奥に飾られている絵が素敵で、お聞きしたところ、奥様が恥ずかしそうに、自分が描いたと話されていました。アクリル画で、深みのある色が出る上、油絵よりも早く乾くことで、先生に勧められ描き始めた、とおっしゃっていました。蔵造りの建物の入口に、生けられているお花がとても素敵で、入る前から楽しませていただきました。

会場には10人の方の絵と、教室の講師の先生の絵が二階にたくさん飾られていて、油絵アクリル画・水彩画、と使う画材も色々あり、描いている題材も個性が出ていました。

絵心のない私が言うのもどうかと思いますが(笑)同じ画材でも、個々に描き方が違つのがよくわかりました。それと、描こうとする被写体も重要な...と観ていて感じました。S様の今回の絵は、お野菜(ほりこりするよ)うなかわいい野菜たちが籠に乗せられている様子が描かれていました。もう二つの絵は、お花のそばに、やっぱり果物!イチジクでした。



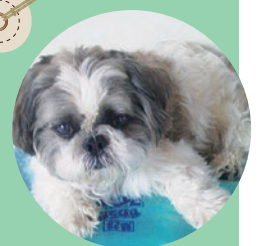
厳しい冬に向かう最中に、心が暖かくなる絵を堪能させていただきました。

今月のTOPICS

ペット紹介

松本市T様より
ポビー11歳♂(シーズー)

気が弱くて、93歳のママが大好きな、ワンちゃんとしては高齢な11歳です。(笑)これからも、仲良く、元気に頑張ってくださいね。



くま玉

ことはな



【水仙】雪の中にも花を咲かせることから、別名「雪中花(せっちゅうか)」と呼ばれています。寒くても元気に...という思いを込めて。おかげさまで、今年製作したくす玉はご希望の方に賣られていきました。ご希望にお応えできなかった方、申し訳ありませんでした。

編集後記

いよいよ、本格的な冬の到来です。長野の冬は、厳しいものがありますが、健康に留意して、元気に乗り切ってくださいませ!今年も年間、ありがとうございました。



季節は冬、

クリスマスも、もうすぐそこまで近づいています。

おかげさまで、

もみのきがスタートして、

一年を迎えることができました…

何もなかったもみの木が

多くの方の支えで育ち、

たくさん飾りをつけることができました。

そんな冬を迎えることができました。

関わってくださった皆様に、

心からの感謝と、

寒い季節を、元気に乗り切れるように

お祈りし、

簡単ではありますが、

一年の終わりの挨拶とさせていただきます。

一年間、素敵なおもみのきに

育てていただき、

本当にありがとうございました。

手と頭の体操も兼ねて、思い思いの色で塗ってみてください

