



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11月号

紹介施術者 / 上條



楽しみながらあたたまる②

「菊花薫る十月」
いかがお過ごしでしょうか？

第2回目は「ペットボトル湯たんぽ」でしょうか？

作り方は、

①お湯の温度は40度位のもをオレンジ色の蓋のペットボトルに入れます。

(白い蓋のペットボトルは主として冷えたもの用のため)この際にお湯を使うので、火傷に注意して行ってください。

②それをお湯で濡らしたタオルで包みます。

③最後にビニール袋に入れ、袋の口を輪ゴムなどでしばります。



脇の下、足の付け根を温めると体全体が早く温まります。意外と冷えている所は、お腹・お尻です。温めることも気持ちいい場所です。

どの部位でも、低温火傷の恐れがありますので、同じ場所に長時間あてないように行ってください。テレビを見たり、曲を聴きながら、体の上を転がすようにするだけでも効果があります。



方法はリラックスして
手→腕→肩(両方)
足→すね→もも(両方)
首全体、胸周りなどをゆっくりと動かしながら温めていきます。

今月のTOPICS

ペット紹介



今年5月生まれの三ニウサギ、『きき』と『らら』です。性別不明。廊下を元気に走り回る姿が、とても愛らしいです。(笑)

安曇野市Y様



ご利用者様の声



山口さんとの、マッサージ受けながらの色々な会話が、とても嬉しいみたいです。安らぎの時間で楽しみにしている、と母がいつも言っています。
松本市87歳女性K様
娘さんより

「安曇野スタイル」とは、安曇野のアートクラフト、食、暮らし、自然等を身近に感じる事が出来る企画で、今年、11月1日から4日まで開催されます。内容は、マップを片手に思いおもいのスタイルで、安曇野の様々な安曇野らしさを感じながら、個人のギャラリー等を散策すると言った内容になります。

芸術の秋特集として、今年で14回目となる「安曇野スタイル」をご紹介します。

野先生のご指導のもと制作しているものです。私も3年前程から期間中にくっつくかのギャラリーへ伺っております。自由な方法、自由な時間、自由な場所へ、とにかく自由がいっぱいの企画です。

参加してみたいかがでしょうか？
※上野先生のご紹介は、後日、特集させていただきます
増沢



篆刻『霜』

※篆刻でんこくとは、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えます。



葉牡丹

冬の寒さを耐え、力強く咲く姿にとっても元気をもらえます。

— ことはな



編集後記

これから益々、寒い季節に向かっていきます。特集で掲載している内容を実践してみでの感想や意見等、お待ちしております。

「もみのきのきもち」編集委員会