



もみのきのきもち

もっと!ふれあう



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

令和6年
10月
第102号

作者「たっちゃん」ストローでできたエビです。

「今年の夏は暑いですね」この数年挨拶の二部のようになっていますが、そんな中でも今年の夏は例年になく猛暑であったと感じます。
必要に応じて使用した「冷房」や「日中」外出を控えるといった熱中症対策も、冷えや活動量低下から、今になって体への影響が出てきます。
特に冷房の効いたお部屋は適温であっても感じ方に個人差があり、冷えや浮腫（むくみ）を感じている方が多くいらっしゃいました。
暑さによる気力・体力の消耗、冷房や冷たい飲食物による体の冷え、室内外の急な温度変化による自律神経の失調など、夏の疲れを秋に持ち越したために起こるのが、いわゆる「秋バテ」です。長引かないように、初秋のうちに改善しておきたいものです。
夏のむくみが収まらないうちに、秋にさらに悪化してしまわないよう、「むくみケア」もぜひ習慣にしてみてください。以前の会報で紹介したこともありますが、再度ご紹介させていただきます。

COLUMN
Writing
コラム
相談員 増沢



【太谿（たいけい）】
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。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、少し我慢をしてみてください。身体が温かくなるのがわかります。

また、夏ほど汗をかかないとはいえ、秋も適度な水分補給が必要です。身体を冷やさないよう、飲みものは常温かホットで取り入れるようにしましょう。
是非、お試しください。



今月の TOPICS
フジキチ 5か月 雄
藤の花の咲く季節に迷い混んで来た子猫を保護し、フジキチと名付け家族の一員にしました。幸運を呼ぶ鍵しっぽがチャームポイントです。
塩尻市K様



ペット紹介

本人より
「望月先生と内藤さん（送迎担当）が来てくれるのが楽しみで火曜日は、ほかの予定を入れず忘れずに待っています。」
池田町 〇様87歳女性



ご利用者の声

今月のカレンダー
おもてろおがじ10
親子食えば 金げなぐなり
毎月木金土
食欲の秋ですね。



「高雪書道教室遊心書展」
9月19日（木）～24日（火）
大町市三日町の書家の田淵高雪さんの個展が開催されました。
定年を機にスキーと山に魅了され20年前にご夫婦で京都から移住。
書に欠かせない筆や硯、墨の製作方法まで教えていただき書の奥行きに
触れさせていただけました。游心の書の世界に惹き込まれました。

ギャラリーいーずら
秋の特別作品展（大町市）

編集後記
秋風が心地よい季節になりましたね。お庭のお花やお野菜の写真もぜひお寄せください。
「もみのきのきもち」編集委員会



今月のショット
鬼灯（ほおすき） 利用者様のお庭にひとつだけ生っていました。
撮影者 増沢