



月刊

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



11月

令和6年

第103号

〒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

作者「たっちゃん」紅葉色に咲きほころぶ秋球華。
<https://www.fureaiazumino.com>

COLUMN

コラム

相談員 増沢



11月は晴天が多く、日中は暖かい日差しで過ごしやすい季節です。ですが、日中でも日陰や家の中、それと朝夕は冷え込みます。乾燥と寒暖差で、とても体が冷えやすい季節です。二十四節気では寒露(かんろ)・霜降(そうじょう)といわれ、「肺」腎を大切にしたい時期です。

「肺」は清気(酸素)と濁気(二酸化炭素)を交換するところです。また、水分代謝の調節、体温調節、免疫機能などの役割を担っています。乾燥の影響を受けやすいといわれています。肺の機能が低下すると、咳やたん、ぜんそくなどの症状が現れやすくなります。また、「声」が小さく「呼吸が浅く」「疲れやすい」「顔色がすべくな」「など気がさわっている方はさらに悪化しやすくなります。そんな時におすすぬのが、「肺」の働きを高めてくれる『中府(ちゅうふ)』といつぽです。鎖骨の外側の端から指の幅一本分下のあたりに位置します。

【押し方】
左右それぞれを1分間ずつ、「気持ちいい」と感じる程度の強さで押しみてください。あおむけで押す方がより効果的です。

この『中府(ちゅうふ)』
ぜひお試しください。

また、食事にも気を付けて大根やレンコンといった体を温める美味しい食材を取り入れ、「肺の働き」をアップさせてこれから来る冬に備えましょう。



今月の TOPICS

マロンさん 4歳
男の子
ウェルシュ・コーギー・
ペンブローク
チャームポイントは
ぷりぷりお尻です。

安曇野市豊科M様



ペット紹介

「ご家族様より
『1日も長く作品を作り続けられるよう、手先や、足のリハビリをお願いできれば嬉しく思いますので宜しくお願いします。本当に感謝していますし信頼もしています。』
池田町 O様 87歳女性



ご利用者様の声

今月のカレンダー
おもじろおがじ 11
日月火水木金土
こんな大きなバウムクーヘンあったら皆でいただきたいですね!



「秋探し」淡い優しい色と芯のあるリンドウらしさが描かれていますね。
池田町池田 M様 95歳女性



撮影者 増沢

安曇野市三郷M様のお庭にていつの間にか育っていたそうです。お花の紫と鮮やかな黄色い蝶が対照的で素敵でした。

今月のショット



撮影者 内藤

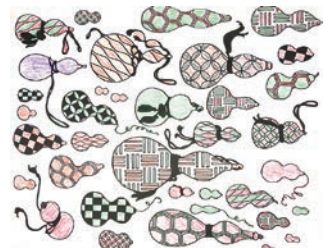
なでしこ 池田町O様のお庭にて白に赤にピンク、斑入りと色とりどりの花びらが、お庭を彩っていました。

編集後記

青空の中、紅葉が映える季節になってきましたね。秋から冬へ早足で向かっていますね。

「もみのきのきもち」編集委員会

ぬり絵



挿絵作者:「せっちゃん」