

ニコニコ かえる通信

いつもニコニコちょっと元気になれる情報配信紙



2011年10月号



食欲の秋は「旬の食材」をドンドン食べましょう！味が濃く栄養も満点です。柿や栗、秋刀魚や鮭など旬がいっぱいです！

発行：緑のかえる治療院

〒458-0828 名古屋市緑区鳴海町字姥子山22-1

TEL 052-693-8797

ホームページアドレス <http://midori-kaeru.com/>

毎日ツボ押し いきかえる♪



内くるぶしから上に指4本分。



少し強めに3秒押し離します。

さんいんこう ~今日のツボ~ 三陰交 女性に必須のツボ

ツボの場所

すねの内側でくるぶしから骨沿いに膝に向かって自分の指4本分上がったところ。

押し方

押すと少し痛みがあるところがツボです。親指で骨に（脛骨けいこつ）向かって押してください。お灸で温めるのも効果があります。

解説

婦人科疾患に効果のあるツボです。生理痛も和らぎますし、冷え性にもいいです。足を通る3本の「陰経（いんけい）」という気の通る通路が交わる場所からこの名前が付けました。安産にお灸やハリをしたり、イライラした時には、やさしめに指圧すると落ち着いたり結構万能です。男性の方もモチロン押ししても良いツボですよ！

秋から冬にかけて、寒くなると共に、足への血行が悪くなる時期です。三陰交で足への血行を良くして冷え性に備えましょう。毎日3分行うだけでも十分効果が出ますよ。

院長のつぶやき

140字以内のひとりごと

みなさんのご実家は名古屋ですか？私の実家はなんと山形県なんです。と、言っても初めからではなく、大人になってから両親が引っ越したので…。これからはスローライフ満喫して下さい！また里帰りしたいです。（97文字）

最近になって料理を少し作っています。ほとんど中華料理ばかりなんですけど…。学生時代は一人暮らしでそこそこは作っていたのですが、結婚してからはあまり作らなくなり、腕は落ちました(´-`)。味は男っぽい感じですよ？！（106文字）



あたまをほぐす

なぞなぞの森

あるモノを使うと、誰でも3つ年を取ってしまいます。これなんだ？

ヒント：夏に使いますよ。



こたえはうらにあるよ。

緑のかえる治療院からのお知らせ

ホームページからの予約も受け付けております。

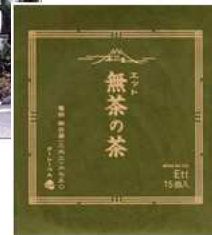
1ヶ月先までお好きな日時を待たずに治療ができますよ！

緑のかえるBGM



緑のかえる治療院で流れている音楽です。10月はこんな唄もどうぞ♪

テンカラ	無茶の茶
柳の手	山のてっぺん
入り江の島	維摩の一言
すみれ	空っぽの朝一番
ホホホイと	誰
海猫	柿の実
枯れ葉からから	雨男
太公望の夢	ぼちぼちと歩く
太陽	最後の歌



これらの曲を唄う Eit (エイト) というグループのボーカル 西本さんとは幼馴染みで同級生なんです。癒されますね。

編集後記

9月はすごい台風でしたね！！そして暑かったのに秋の気配が…。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、気を付けたいです。食欲の秋なので、自分で料理もして、たくさん食べて体力も付けていきます。おいしいサンマが早く食べたいです！（山崎）