

3月号のなぞなぞの森の答えは「タモリ」です。出来ました？  
夕刊という文字はタモリって読めますよね？！  
今月のなぞなぞの森はヒラメキが大事です。ヒントは3文字。

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/>



院長のつぶやき

140字以内のひとりごと

桜の季節が来るたびに日本の春は素敵だと感じます。花見の習慣は日本だけのものなのでしょうか？早速家の近くにあるお花見スポット大高緑地公園へ行きましたがまだ咲き始め…。満開が楽しみです。(93文字)

軽自動車を試乗しました。NBOXという名前で軽とは思えないくらい車内が広くて乗り心地も良かったです。維持費も安いしファミリーカーとして十分通用しますね。走りの速さを求めない私にピッタリかも？(95文字)



毎日ツボ押し いきかえる♪

ちゅうしょう しょうしょう ~今日のツボ~  
**中衝 少衝** 春のストレス

ツボの場所

中衝は中指の爪の根元で親指側に、少衝は小指の爪の根元で親指側にあります。

押し方

人指し指と親指で爪の根元を挟み左右に半回転させながら揉みます。ペン先でツボを押しても効果的です。

解説

春先、特に4月は季節の変わり目でもあり、新年度の始まりとともに生活環境が変わることが多い時期です。それに伴って気付かないうちにストレスがたまってしまいます。ストレスがたまるとコリがひどくなったり睡眠不足になったり、風邪をひいたり体調が悪くなりやすく、このまま5月を迎えるとヤル気が起きないいわゆる「五月病」になってしまいます。

指先をグリグリと揉むことで、ストレスによるイライラがおさまって心が落ち着いてきますよ。



2つとも爪の根元の親指側です



揉むと指先がジンワリとしますよ

指先をグリグリと揉むことで、ストレスによるイライラがおさまって心が落ち着いてきますよ。

あたまをほぐす **なぞなぞの森**

はじめは固体、ひとつなくなると気体、もうひとつなくなると液体になるものなんだ？



こたえは 5月号に書いてあるよ

**目の不思議**

今日は色の錯覚です。6つの四角形の色は実は…

下にある6つの四角形は、左から右にいくにつれてだんだん明るい色になっていますよね？でも実は、「すべて同じ色の四角形」なんですよ！目は周りと比較して色を認識しているのです。



背景を隠すと同じ色だと分かりますよ。

でも同じ色に見えないところが目のフシギ〜。

緑のかえる治療院からのお知らせ

4月8日(日)は、午後6時までの営業となります。その他の土日や祝日は通常通り午後7時まで営業しております。

編集後記

急に暖かくなり、体調が悪い方がとても増えているなあと感じています。風邪を引いて胃腸が悪くなったり、関節が痛くなったり…。私自身も身体を壊さないように気を付けてなければいけませんね。休める時にしっかり休んでリフレッシュしましょう！(山崎)