

水曜日
6月20日
2023年

さくらテラス 新聞

最新ニュースと速報

号外

不定期発行
臨時発行

<最新情報>

指圧・鍼灸さくらテラス

6月22日（木）

**長かった準備期間を経て、
ついに開院！！**

当院は夫婦ふたりの小さな治療院です。未病の改善と、自然な暮らしを通じての養生提案を致します。

◎院長（おと）

鍼・灸・あん摩マッサージ指圧師
中医薬膳師、医薬品登録販売者
趣味 土いじり

◎受付・オーナー（つま）

介護福祉士 医薬品登録販売者
趣味 たべること

住所

浦安市 北栄 3-27-3

ヴァンエスポワール 1階

営業時間

11時から13時まで／

14時半から20時まで

休診日

毎週 月曜・火曜

他・不定休



<今日のスクープ>

予約優先

電話 090-1240-3273

※ 現在ホームページ作成中の為、電話受付のみです。

※ 6月21日（水）より電話予約開始

受付時間 11時から13時まで／14時半から20時まで

<料金>

指圧 40分 4,400円

指圧 60分 6,600円

指圧 90分 9,900円

※ 症状により、部分的に鍼灸を行う場合もあります。

※ 指圧のみでも治療効果ありますが、「鍼灸は興味あるけど少し怖い」という方の入口としても良いかと思います。

鍼灸 60分 6,600円

※ 治療にあたり、脈・舌・お腹も拝見します。

※ 症状により、指圧や運動法も行います。

指圧・鍼灸ともに、着替えはこちらで用意します。

<きょうの超簡単料理>

たまねぎ編

年中手に入り保存もきき、常備野菜としてとても重宝しますね。玉ねぎに含まれるアリシンやケルセチンといった成分が血液をサラサラにして血流改善し、また代謝促進・疲労疲労回復にも効果があります。

薬膳では、気の流れを整える食薬（理気類）として、鬱を解消し臓腑機能の調整に効果があるとされますが、これは全身の血流を改善する＝全身に栄養と酸素を供給して老廃物を除く働きが特に大きいから、と思います。

独特の臭みや辛味を抜くため、下処理として水にさらす方法が一般的ですが 水にさらしすぎると 栄養分が水に溶けてしまいます。栄養面からは、あまりさらしすぎないのが良いです。

新玉ねぎや赤玉ねぎは 臭みや辛味が少ないので水にさらさずサラダとして食べられます。鰹節をのせてその上に生卵を載せて、ポン酢を掛ける食べ方が、超簡単でお勧めです。

人生相談

（質問） なかなか眠れず困ってます・・・

（回答） 眠れない悩み、つらいですね。「これだけすれば」という解決法はありませんが、生活習慣を少しずつ変えることで、少しずつ改善できることも多いです。①夕方以降のコーヒー・緑茶を控えてカフェインの摂取量を減らす②就寝1時間半前頃（⇒）

（⇒）から、心やすらかに過ごす・脳を興奮させない(1) ハラハドキドキの映画・音楽・本などを遠ざける。この時間にヘビメタを聞くのはお勧めしません。(2)就寝直前は仕事の事を考えない。睡眠はただただ休んでいる時間ではありません。積極的に身体を修復している時間と捉えて、仕事は一旦忘れて睡眠に専念しましょう。（たぶん、次回に続く）

今日の川柳

なんか、いいらしいよ
さくらテラス