

# お茶にしませんか？



2016年冬号  
11月7日発行

## あともう少しで2016年も終わります

どんな1年でしたでしょうか？

小川は、おかげさまで充実した1年となりました！ありがとうございます。



玄関フードに貼り付けてあります、このお猿さんの顔ハメパネルもあともう少しでお別れです。

小児はりにお越しになられたお子さまたち楽しんでいただけて良かったです！！

というわけで、来年も顔ハメパネル用意しますよ～（笑）←何屋さんだ？！  
ただいま西区西町南の（株）アイムさんに相談中です！お楽しみに！

元気になるだけじゃなく、楽しく通ってほしい！

少しでも通いやすい雰囲気作りを心掛けています^^

寒くなると体を痛めやすく、風邪をひきやすくなります。  
ちょっとした不調は、早目のお手当で悪化を防ぎましょう！  
年末年始はご馳走を食べる機会も増えます。  
いつも以上に胃腸に負担をかけることも…。  
忙しいから…と無理をする前に、養生しましょう。

無理！と思ったら、お早めにご予約ください…m(\_ \_)m

1年の疲れを癒して、  
スッキリ元気なカラダで新年を迎えましょう☆



## 11月7日は立冬。冬の始まりです。

今年は秋が短かったですね。いっまでも蒸し暑いなぁ～と思っていたら急に気温が下がり、気持ちのいい秋晴れの日が少なかったように感じるのですが、いかがでしたでしょうか？

特に、台風が続けて北海道を襲った時などは、体調を崩される方が多かったように感じます。

そんな秋も終わりました、いよいよ冬です。

### 冬は、閉じこもっておく季節。

と、何千年も前に中国で書かれた医学書には書いてあります。発散させてしまうと、体温もうるおいも奪われます。しっかりピッ！と毛穴を閉じて、体に必要なものを消費させないように気を付けましょう。

- ・夜は夜更かしをせず、朝は日が昇って温かくなり始めてから起きる。  
(だからって、お昼まで寝ていちゃダメですよ)
- ・あれこれチャレンジしようとしない。  
(新しいことは春に始めましょう)
- ・体を冷やさない。  
(薄着で出かけない。アイスやお刺身を食べ過ぎない)
- ・汗をかかないようにする。  
(キムチ鍋やショウガの取り過ぎ注意。サウナやホットヨガもおすすめしません。温泉であたたまったり、普通のヨガはいいですよ～)

これと逆のことをすると腎を傷め、春になって手足に力が入らず、春の気に対応できなくなる、と、言われています。

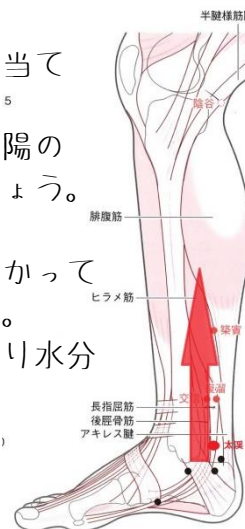
## 冷えた体を温めるポイント！



やり過ぎて皮膚を乾燥させないように注意してね！！

寒気を感じたら、肩にドライヤーの温風を当てて温める。軽く汗ばんだらやめましょう。<sup>5</sup>  
赤い所は大椎(だいつい)という、全ての陽の経絡が交わるツボです。お灸をしてみましよう。

足が冷たい時は、内くるぶしから上に向かってなでながらドライヤーの温風を当てます。  
腎経の経絡が温まって、体が芯から暖まり水分代謝もよくなります。



## ～冬のおすすめ献立～



### エビとニラの玉子とじ

冬は腎の気が盛んになる季節。腎気を使い過ぎると老化がすすみます。腎を補う食べものにエビがあります。ニラは独特の匂いの元となる成分が、血行をよくして体を温めます。エビとニラを油で炒めて塩で味付けをし、玉子でとじてみました。

### 長芋と鶏肉の炒め物

香りのよいものは気の巡りをよくしてくれます。刻んだネギ、ショウガで香り付けを。

鶏肉は胃腸の働きをよくして気と腎を補ってくれる食べ物です。今回はささみを使用してみました。

長芋は胃腸にも優しく、美容・疲労回復・滋養強壯の最強食材です！

痰を除去して呼吸器系を強くしてくれる働きもあります。

風邪に負けない身体作りにおすすめのメニューです。ネギとショウガを入れた油を熱して香りが出たら、そこで鶏肉と長芋を炒め、塩で味を付けます。仕上げにちょっと醤油を回しかけて出来上がり。



### アロマトリートメントにホットストーンがプラスできます！

冬季限定、温めた玄武岩を使ったアロマトリートメントが受けられます！

アロマトリートメントの全身(8,000円)、または背中(3,500円)、足(太もも)(3,500円)に追加料金1,000円でホットストーンがプラスできます。(腕と足裏には付けられません)。

冷えてお悩みの方、浮腫みが気になる方、ホットストーンで暖まって代謝UPしませんか？

鍼灸治療にアロマトリートメントをプラスすることもできます。



### 白樺トリートメント付き美容はりが定番メニューに！

9月末までの限定で行っていた白樺フェイシャルトリートメント付き美容はり灸が、定番メニューに加わりました！名前を短くして、内容も一部変更しました。

「美容はり」と言っても、みなさま、お悩みはお顔だけではありません。それなら、お顔の悩みもお体の悩みもトータルでケアできて、なおかつ普段の養生の方法までわかる内容にしてしまおう！！ということで、

**カウセリング+鍼灸治療+フェイシャルトリートメント+美容はり**

のじっくりコースになっています。養生の冊子付き♪(7,500円)

のんびりして、お化粧直しもしてから帰ろう~と思ったら3時間くらいを予定してくださいね。

用意するものが多いため、前日までにご予約くださいm(\_ \_)m

\*\*\*\*\*

12月にご来院いただいた方には、今年1年の感謝を込めてクリスマスプレゼントをご用意しております。

さらに！白樺トリートメント付き美容はりを受けられた方には、もれなく

白樺樹液たっぷり保湿力抜群のピュアタイム化粧品が試せるトライアル

キットプレゼント！！(数に限りがあるため、予約された方から順にご用意いたしますが、なくなり次第終了いたします)

年末の忙しさや冬の寒さに負けずに、元気いっぱい、プルプルお肌で新年を迎えましょう~！！\(^o^)/

\*\*\*\*\*

「冬眠したい」と言っただけで「ダメ~」と言われてしまいます…。冬眠せずにサロン通信「お茶にしませんか？」第7号発行しましたー!!今回は料理嫌いな私の手料理を、載せてみましたがいかがでしたでしょうか？次回発行は立春の2月4日を予定しています。

## はりきゅうアロマのおがわ。

〒063-0823 札幌市西区発寒3条4丁目3-28

(地下鉄東西線発寒南駅2番出口徒歩4分)

定休日：日・火・祝日

ご予約の際は Web サイトの予約状況をご確認ください。

**完全予約制**

電話：090-2812-5589

メール：ogawa703@outlook.jp または therapist.ogawa703@gmail.com

Webサイト：<http://www.ogawa703.com/>

