

おせがいとおしゃべりて
地球を救う
おばちゃんレンジャー(贈り)

店長みずちゃんのひとりごと

2022.11
VOL.40

歩く
とにか
笑う

いっほい
話す
だれかに
言う!!

気力
体力
抵抗力
うたう
おどる



肩の痛みが良くなったり悪くなったりしていませんか?
温泉に入ってからすごく楽になったので、お風呂につかる
方法をかえてみました。39°のぬるい湯に、クマザサバスエッセンス
と、しおゆを入れて、首まで30分~1時間じっくりとつかるように
したら~あら~♡痛みが軽くなってきたぞ~

そして、もうひとつの秘密の技!? 発見!

「制服を伸縮素材」にしたことなのです!!

いつもの制服も動きやすいのですが、ちょ...ちょっとひっぱられて痛...と
なるので、スポーツ素材のものを入手し、着てみたら、予想どおりに
とっても楽で、つっぱらず、肩の痛みにもいいみたいです♡

みなさまも、何か痛くて動きにくいなと思われたときには、動きやすい
服にすることも、おすすめですよ! 部屋着やジャージではない、きちんとした
スタイルのものも、たくさんありますから~♡ 痛いのはツライです(涙)

もともと虚弱体質 ← 体調不良 → こんなはずじゃなかった...

もともと、身体が弱いと、体調をこわしたら
どんどん悪くなり、なかなか回復しません。
このところ、そのようなご相談が増えています
もとの体力が低空飛行なので
「元気!元気!!」というよりも、ご自分なりのお
元気を、取り戻していただけるように
お手伝いをしています。
(実は、ワタクシ水尻も虚弱で低空飛行
なので)

いつも、元気にすごしていて
病気が知らずだったのに
今年の夏が暑すぎたのか
体調不良が続いて、一向に回復しない
という方も、たくさんおられます。
一気に元戻り!!とはいきませんが
少しずつ、元気になり、すっかり元戻り!!
という方が続出です!!
(元気と自信が戻ってきます)

更年期は、沸きかけの7口

昔、ガスで風呂をわかしていたころ
入ろうと思ったら、「上は熱く、下は冷たい」
という記憶がありますよね?
あれこそが、更年期のホットフラッシュ!!
上手に「補腎」をして、上下の温度を
均等にあることが、更年期を上手に
乗りきるコツと考えています!

— ひよわ.....って —

体の弱い人を「ひよわ」といいますが
中医学では、「脾」=「ひ」=「胃腸」のこと
胃腸 = ひがよわいから、「ひよわ」と
いうのだと教えてもらいました。
胃腸が弱いと、生きるエネルギーの補給もできず
逆に「肉を食べる人は長生き」というのは、
「肉を、消化吸収できる胃腸を持っているから
元気で長生き」なのかなと思います!!

津田田へに移転して7周年!!

感田のころから、ご愛顧下さっている皆様
津田田に来てからも、たくさんの皆様にご
相談をいただきました!
これからも、お一人お一人の方に、きちんと
向きあい、思いをこめて、ご相談をお受け
してまいりますので、どうぞよろしくおねがい
申しあげます。本当にありがとうございます!

コペンを
オープンにして
木の風
かんじたい!

