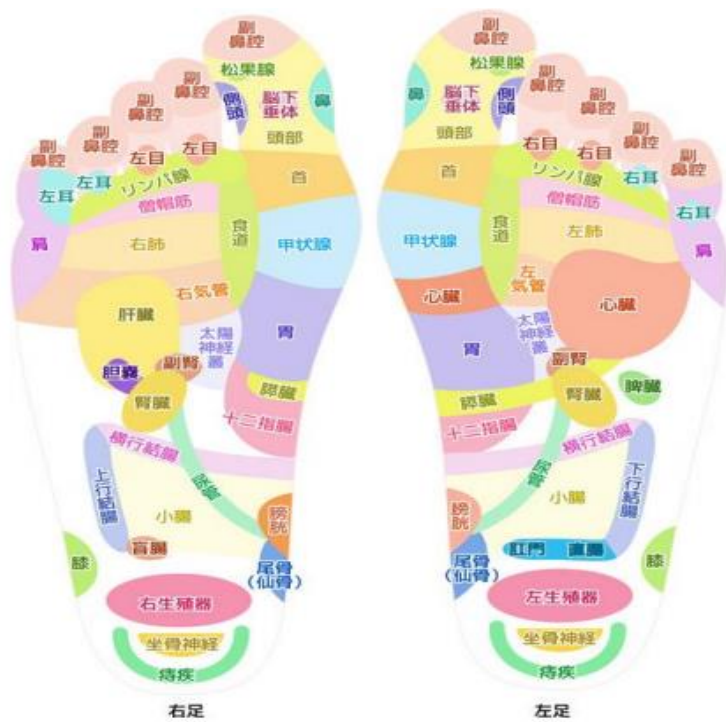




新年あけましておめでとうございます

日頃のご愛顧を厚く御礼申し上げますとともに、
 今年一年が最良の年でありますよう心よりお祈りいたします



長生きのポイントは、血行が良い事！

足の裏には毛細血管がびっしりと網を張っています。つまり、欠陥が毛細血管の先まで行き渡れば、足の冷えや不調(老廃物の除去)から解放されると言うわけです！ツボの刺激は生理的には皮膚や筋肉の刺激にもなっているため、筋温が上昇し血流も上がり、足元からポカポカと温かくなってきます。末端が温かい人は、全身に血液が行き渡っていて、血行が好調な証拠！

足裏のツボは身体の各所と繋がっています

早見図を参考にして、自分の指先や細い棒などを使い、刺激をしましょう。出来れば、温まっている状態での刺激がベストです。始めは少しソフトな刺激からスタートしましょう。まずは両手の親指を使い、ポイントを丁寧に刺激しましょう。鋭い痛みから心地良い痛みが変わってきたら完了です！ゴルフボールを床に置いて踏んでも効果的なマッサージが出来ますので、お試しあれ！



足つぼの効果って？

足裏は全身の反射区と言われていて、揉み返しや副作用がありません！また、内臓各所とつながっていると考えられていて、内臓が弱っていたり、疲れが溜まっていると、その反射区に痛みが現れます。『反射区』とは、活性化してくれるポイントの事！つまり、痛いポイントを刺激する事で、内臓機能が回復に向かい、元気になってくれるという事なんです。

「チキンとかぼちゃのクリームコーンシチュー」

＜材料＞ 2人分

- 鶏もも肉 1/2枚
- 牛乳 1/4カップ
- ローリエ 1枚
- クリームコーン缶 小1缶(190g)
- じゃがいも 1個
- にんじん 1/2本
- 白ワイン 大さじ1
- 水 1/3カップ
- 油 大さじ1/2
- 小麦粉 大さじ1/2
- かぼちゃ 80g
- 玉ねぎ 1/4個

＜作り方＞

鶏肉はひと口大に切り、塩・こしょう少々で下味をつけ小麦粉をまぶす。じゃがいもは皮をむいてひと口大に切り、水にさらす。かぼちゃは種とワタをとりひと口大に切る。にんじんは皮をむいて7~8mmの輪切りにする。玉ねぎは粗みじん切る。フライパンに油を熱して鶏肉を入れ、中火で全体に焼き色がつくまで焼く。玉ねぎを加えてしんなりするまで炒め、弱火にして白ワインを加える。じゃがいも、かぼちゃ、にんじんを加え、水とローリエを加え、フタをして6~7分煮る。クリームコーンと牛乳を加えて混ぜ、ひと煮立ちしたら塩・こしょうで味を調べ、器に盛る。



新築・増改築は
 もちろん、キッチンや
 トイレの改修など
 ちょっとした事でも
 お気軽に
 ご相談下さい！！

定休日のご案内

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

※丸の付いている日が定休日です。