

ふわかるにこたより

3月の暦

一年の始まりは3月 (March) から

古代ローマでは戦や農耕が始まる春が年初でした。春分を含む第1月は重要な節目であり、戦と農耕の神マルス (Mars) の名を冠して「Martius (マルスの月)」と名付けられます。これが March の語源です。約 600 年にわたり1月だった Martius は、紀元前 153 年に軍事的な事情で3月へと変更されました。それが現代のグレゴリオ暦にも引き継がれています。日本でも政治的な理由で旧暦から新暦へと変えられました。

新暦3月3日は、桃の節句と呼ぶには早過ぎます。今年4月19日が、旧暦3月3日に当たります。春は自然の流れに沿った旧暦を意識して過ごしましょう。

3月3日：ひな祭り (桃の節句・上巳の節句)
 3月20日：春分 (太陽が真東から昇り、真西に沈む日)
 3月17日～23日：彼岸 (西方極楽浄土に近づく期間)



旬のもの

よもぎ餅を食べて邪気を払おう

ひな祭りの起源は古代中国の上巳節にさかのぼり、もともとは季節の変わり目に厄払いをする日でした。現代でもヨモギ餅を食べる習慣がありますが、強い香りと薬効を持つヨモギには邪気を払う力があると信じられていたのです。実際にヨモギには、強い抗菌作用を持つカピリンという成分が含まれています。さらにヨモギのクロロフィル (葉緑素) には新しい血液を造る作用があり、血液の浄化を促してくれます。

ふわかるにこの庭でもヨモギの新芽が萌え出てきました。鉄分や食物繊維も豊富なヨモギを摘んで、心身の邪気を払いましょう。



セルフケア

花粉症スツキリ

春の大きな悩みの種…症状もさまざま。

過剰に反応しない身体づくりにも

ネッシンは大活躍です!!

ツボのように身体を活性化させる帯状反応を刺激する方法をご紹介します

準備・熱湯をマグカップに準備

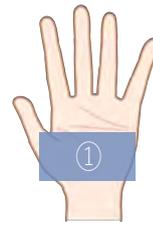
・ネッシン棒またはスプーンなど(金属スティック)をつけて温める

①大腸帯…出す力を高める

②肝帯…解毒、代謝の力、自律神経の働きを高める

③肺帯…深い呼吸と気の巡りで身体にバリアを張る

①～③の面を塗りつぶすように熱の刺激を与える
 1回に3～5回、1日数回繰り返す



イベント

○ネッシン公開講座 3/15(日) 9:30~11:30

会場:宗像ユリックス

日本ネッシン協会横山卓会長による、ネッシンとは? 東洋医学とは?のわかりやすいお話です。

どなたでもご参加いただけます!

○温熱コラボケア 3/11(水)

酵素風呂×ネッシンリラクゼーション

場所:そよ風(和白駅近く)

汗をジワーっとかいて、デトックスの春!!

○気養生の会 3/24(火) 11:00~12:30

気功×ネッシンリラクゼーション

場所:城西ヶ丘公民館(宗像市) ※駐車場あり

春の勢いにのってのびのびと動ける身体へ!!

気功インストラクターさかいゆみこ とお待ちしています。

○出張ケア

3/12(木)、3/30(月)福岡市南区(大橋駅近く)

3/29(日)和白…キタラ音楽教室(和白駅近く)

○癒しマルシェ筵 3/20(金・祝) 10:00~15:00

場所:古民家 油や 古賀市筵内866

来月の予定

気養生会 4/14(火) 11:00~12:30

温熱コラボケア 4/23(木)

出張ケア 福岡市南区 4/30(木) 和白 4/29(水・祝)

ORIOすまいるマルシェ 4/18(土)



アンケート

毎度ご利用、ありがとうございます。

よろしければGoogleマップにご感想を

お寄せいただくと大変励みになります。



ご予約、お申込みはコチラ

