

ふわかるにこたより

ふわかるにこ農園&旬

アスパラガスの収穫が始まりました。アスパラガスから発見されたアミノ酸の一種「アスパラギン酸」には疲労回復、代謝促進、アンモニアを解毒する作用等の効果があるといわれています。ルチン（ポリフェノールの一種）や葉酸も豊富に含むアスパラガスは今が旬。新鮮なアスパラガスが手に入ったら、生で食べるのもオススメです。

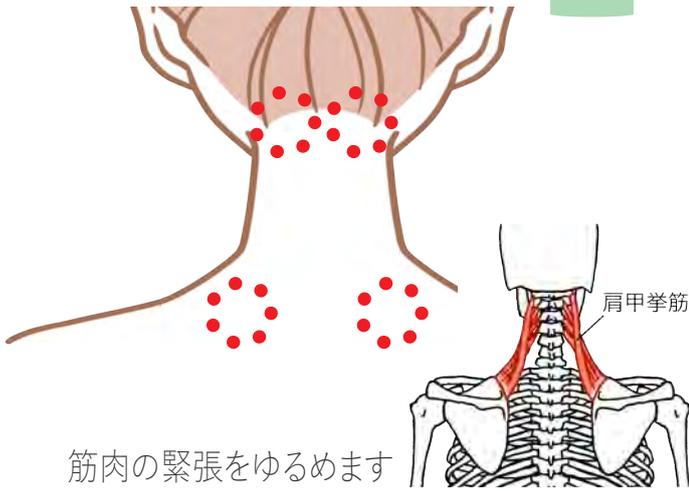


桃の花が満開です。桃には魔除けの力があると信じられ、桃の節句にはお酒に桃の花を浮かべた桃花酒（とうかしゅ）を飲む風習がありました。『古事記』には、イザナギが黄泉の国から逃げ帰るときに、桃の実を投げて追っ手を退散させた、というお話があります。桃から生まれた『桃太郎』が鬼退治をするお話も、桃が邪気を払う聖なる果実と信じられていたことが背景にあるのかもしれませんがね。

セルフケア

首肩こりスツキリ

- ①熱湯をマグカップに準備
- ②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
- ③図のとおり、首の上下をチョンチョンと点で刺激する



筋肉の緊張をゆるめます

イベント

○ 気養生の会 4/14(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
ガチガチな身体をやさしくゆるめると、元気が巡って毎日が楽になっていく♪
気功担当:さかいゆみこ



○ 温熱コラボケア 4/23(木)
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)
デトックスの春!!
汗で要らないものを流し出しましょう

○ 出張ケア
4/24(金)、30(木) 福岡市南区(大橋駅近く)
4/29(水、祝) 和白…キタラ音楽教室(和白駅近く)

○ ORIOすまいるマルシェ
4/18(土)10:00~16:00
場所:折尾キリスト教会 八幡西区光明2-12-13

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。



来月の予定

気養生会 5/26 (火) 11:00~12:30
温熱コラボケア 5/13(水)
出張ケア 福岡市南区 5/14(木)、5/31(日)
和白 5/30(土)

ご予約
お申込みはコチラ



ふわかるにこ