

ふわかるにこたより

ふわかるにこ農園&旬

梅の収穫が始まりました。

今年は過去一番の豊作で、たくさんの実がなっています。収穫した梅は、梅干しにする予定です。

6月といえば梅雨の季節。「梅」の字が使われているのは、ちょうど梅の実が熟す頃に長雨が降るからという説があります。梅雨の期間も、梅干しを漬け込む期間もおおよそ

1か月。梅雨が明ける頃、夏の日差しのもとで天日干しを行い、梅干しが完成します。

クエン酸が豊富な梅干しには、疲労回復や食欲増進を助けるといわれています。

塩分やミネラルの補給もできるため、夏バテ予防に最適な食材です。

梅雨の始まりとともに仕込み、夏の始まりとともに出来上がる梅干し。

まさに季節の移ろいを感じさせてくれますね。



セルフケア

暑&湿に負けない!!

熱中症予防

夏は「心」の季節。心臓の働き、血液の流れによって、汗や尿に熱を移動させて熱さをさばきます。「心」が疲れてしまうと、熱中症、動悸、息切れ、胸が苦しい、睡眠が浅くなる、頭がぼーっとする、ということが起きやすいです。本格的な夏を迎える前から「心」を労わっていきましょう!

他にも

・すぐにクーラーをつけずに、外気を感じる

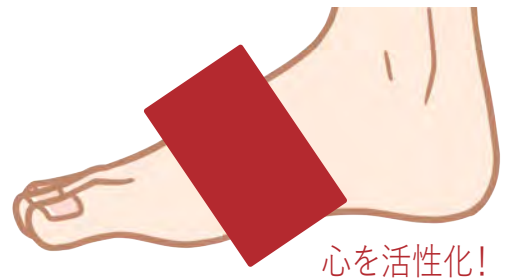
・身体を冷やしすぎないようにする

・旬の夏野菜で体内の熱をとり、潤す

夏の前半は、暑さに慣れること&胃腸を弱らせないことが肝心!



- 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「心」を活性化させるツボのような場所(図)を色を塗るようにサラサラとさする



来月

気養生の会 7/31 (金) 10:00~11:30

出張ケア 和白 7/11 (土)、大橋 7/23 (木)

イベント

○ 気養生の会 6/19(金) 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

心地よくのびのび身体を動かして夏に向かう!!

元気が巡って毎日を楽に!

気功担当:さかいゆみこ

○ 出張ケア

6/14(日) 和白…キタラ音楽教室(和白駅近く)

6/15(月)、25(木) 福岡市南区(大橋駅近く)

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