

# ふわかるにこたより

## ふわかるにこ農園&旬



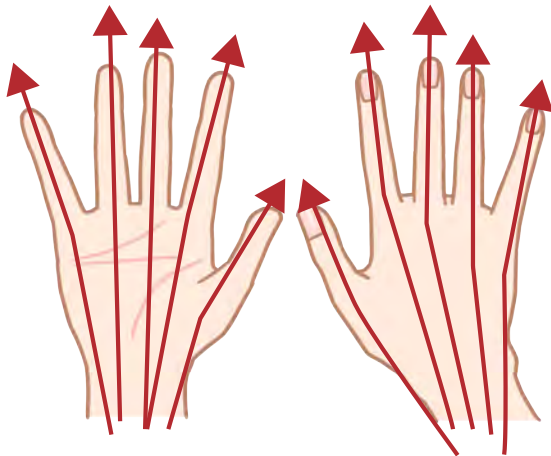
5月はソラマメとニンニクの収穫が始まります。  
 ふわかるにこ農園の土と相性がいいのか、毎年たくさんの恵みを頂いています。空に向かってさやを付けるソラマメは、タンパク質やビタミンB群が豊富で、疲労回復を助けてくれる食材。  
 紀元前5000年ごろには栽培されていたとされる、世界最古の野菜の一つで、貴重な栄養源として親しまれてきました。  
 ニンニクも同じく古い歴史を持ち、滋養強壮に優れたアリシンを含みます。古代エジプトではスタミナ食としてピラミッド建設の労働者に配られ、日本でも風邪薬として使われていたことが『源氏物語』に記されています。  
 夏に向けての体づくりに、旬の恵みを取り入れてみましょう。

## セルフケア

### 身体のだるさ・五月病解消

## 手を流して全身スッキリ

- 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、指の上を外に向かってなでる



手の詰まりを流すと身体もスッキリしてきます  
コツはサロンでお伝えしますね!

他にも  
 ・早寝をすること  
 ・朝ごはんは温かいものをとること  
 休息と栄養で身体の回復力を高めていきましょう

## イベント

- 気養生の会 5/25(月) 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 5/13(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)  
 春のダルさを、汗でスッキリ流しましょう
- 出張ケア  
 5/14(木)、31(日) 福岡市南区(大橋駅近く)  
 5/30(土) 和白…キタラ音楽教室(和白駅近く)

## 来月

気養生会 6/19 (金) 11:00~12:30  
 出張ケア 調整中

## 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

