



☆ 新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、マスク、手指消毒にご協力ください ☆

熱中症に気をつけましょう！



マスクの着用が日常的になりました、これからの季節は熱中症の対策にも気を配っていただきたいです。水分の補給は大切です。夏といえば麦茶！麦茶は大麦を殻付きのまま炒って煎じたものです。大麦は米に次ぐ重要な穀物とされ、その成分は糖質70%、タンパク質10%、脂質2.8%を含み、ビタミンB1やB2、カリウム、カルシウムなどミネラルも豊富です。特にビタミンB1は多く、白米の5倍！ビタミンB1の主な働きは糖や乳酸の代謝を助けたり、皮膚や粘膜の健康を保つのに効果があります。麦茶にして飲んでも疲労回復やむくみの改善が確認されています。のどが乾いたと感じる前に、こまめな水分補給をこころがけましょう！

陽が落ちて、お風呂のあとは麦酒もいいですね～。



いつか行こう！ 韓国の『広蔵市場クアンジャンシジャン』

緊急事態宣言の解除に伴い、自粛ムードからも少しずつ解放されてきましたが、今年は海外への旅行は難しいですね。私も友人に会いに訪韓を計画していましたが、泣く泣く中止しました。

そこで、以前訪れた驚きの市場をご紹介します。

<広蔵市場クアンジャンシジャン>ここは衣料品から食料品、食堂、屋台がひしめき合う活気あふれるソウルの市場の中でも超巨大市場です。中でも「うまいもん通り」は広蔵市場ならではの韓国グルメを味わうことができ、韓国のディープさが凝縮されています。一步踏み入れば、屋台のおばさま方が「ここで食べていきなさい～」と言わんばかりに手招きをしてくれます。

友人に連れて行ってもらったのは、日本では食べることが難しくなってしまったレバ刺しやユッケ、ミノ刺しがおいしいお店と緑豆をすりつぶして作るチヂミのお店です。

お店に入ってびっくり！！目に飛び込んできたのは、使い終わったであろう割り箸とペーパーナプキンがまるで雲の上にいるかのようにびっちり落ちている床。

「うわっ、ゴミだらけではないか！！」何が起きているのかわからず、私の思考は停止状態になってしまいました。想像を絶する量のゴミは、驚きの光景でした。

しかし、友人曰く”ここではゴミが多いということが美味しいお店の証拠”なのだそうです。私にとっての常識が必ずしもここでは常識ではない。私を感じたことが全てではないということを知りました。

街の活気、美味しい食事とマッコリで悩みも吹っ飛びます。いつか韓国へ行くことがあれば、ぜひ立ち寄って下さい！

一日も早く、安心して海外旅行出来る日をカグヤビエさまと一緒に祈っております！



【7月の休診日】

5日(日) 12日(日)
19日(日) 23日(祝)
24日(祝) 26日(日)

お知らせ



【新型コロナウイルスに対する取り組み】

1. 施設内、施術に使用する備品、器具等の消毒
2. 定期的な換気、「高性能除菌」「空気清浄機」「加湿器」の稼働
3. 施術者、スタッフの健康管理と消毒、マスクの着用の徹底
4. 患者様の体調チェックと手指消毒、うがいをお願い

(かざおかりえ)
風岡 理恵

出身地：静岡県

鍼灸師

あんまマッサージ指圧師

