



## 美肌にはイチゴ？！

ようやく桃の節句の季節となりました。

一日でも早く沢山の春の訪れを感じられるようになりたいですね。

さて、11月頃から店頭に出始め3月頃にピークを迎えるイチゴ。実は、フルーツの中でも1、2を争うほどビタミンCが豊富なこと御存知だったでしょうか？

ガン等の病気予防だけではなく、美肌づくりやストレス解消にも高い効果があると言われていきます。夏を迎える前にイチゴを沢山食べて、強い日差しに負けない美肌づくりをしておくのも良いかもしれませんね。

## 五感を覚ます季節



冷たい風の中にも「春」を感じさせる空気が香り始めた先日、久しぶりに近くの里山を散策してきました。寒く長かった今年の冬も明け始めて、梅花や菜の花が咲き、桜の蕾が膨らみ、野草は芽を出し、富士山は白く輝いて・・・春に向かっての散歩は本っ当に気持ちの良いもので、冬に向かっての散歩では感じられないワクワク感があります。

散歩ついでにセリを摘んで早速セリ蕎麦を作り美味しく頂きました。春の到来を感じさせる味のナンバーワンはやはりセリ蕎麦だと、私セリザワは力を込めて強調したいです。



さて、熱海のお山々にも多種多様の野草が自生していると聞きました。ゲンノショウコやトウキなどの薬草も見られるとか。海も山もある熱海にはいろいろな春の楽しみがあるのでしょうか。熱海ならではの春をご存知の方はぜひ教えてください。

芹澤 美也子



### — お知らせ —

#### ◇ 研修生が修了を迎えました ◇

毎週 月曜日に当センターにて学んでいた本年度研修生が、2月末をもって修了を迎えました。

直接、皆様と接する機会は少なかったですが、今後それぞれの活動場所で活躍されることを期待したいです。ご協力ありがとうございました。

#### ◇ 施術者メンバーが変わります ◇

4月より、施術者の入れ替わりがあります。新顔もお目見えします☆詳しくは受付にてご確認ください。



#### ◇ 来月休診のおしらせ◇

4月、新たに鍼灸マッサージ師を目指す学生達が、希望に胸ふくらませ本校に入学します。

入学式挙行的ため、誠に勝手ながら **4月2日(火)を休診**とさせていただきます。何卒宜しくお願い申し上げます。

### 【3月の休診日】

3日、10日、17日

20日(春分の日)

24日、31日

芹澤 美也子 (せりざわ みやこ)

出身地：静岡県

鍼、灸、あん摩・マッサージ指圧師

