



ふるさと納税で 実りの秋を楽しもう！

スポーツの秋！芸術の秋！そして何より食欲の秋！！美味しい食べ物が沢山出回る季節となりました。せっかくですから、地域の特産物も食したいですね。そんな方にお勧めなのは「ふるさと納税」。ふるさと納税とは、自治体への寄附金の事です。それをする、それぞれの地域の特産品や記念品を贈呈してくれる自治体があります。中には買うとかなり高価な海産物や果物がいただける地域もあるとか。又、寄附をする先は、お好きな地域で良いそうです。自分が食べたい物から選ぶのもアリかもしれませんね。美味しい物や特典がもらえる、ふるさと納税。工夫次第では、すごくお得な制度になるかもしれません。詳しくは、各自治体のホームページで確認してみてください。



『秋バテにご注意を！』



朝晩が少し過ごしやすくなってきましたが、まだ日中は暑い日が続いています。今年は猛暑が目立ちませんでした、やはり異常気象と思われる気候でした。そんな夏を過ごして皆さん体調はいかがでしょう？

最近では夏バテが長期化し秋バテなるものがあるようです。タイプは大きく分けて2タイプで冷房による冷えからくるものと、冷たい飲み物食べ物による内臓の冷えからくるものとに分けられるようです。どちらにしても対策としては、じんわり温め&ゆったりリラックスが大切になります。



対策1「じんわり温め」は全身の血行を良くすることです。ぬるめのお湯にゆっくり浸かる事や炭酸の入浴剤も有効です。また、温めポイントを温めるのもよいです。首、二の腕、尾底骨の上辺りの腰、膝裏です。さらに肩甲骨を動かすことも良いといわれています。対策2「ゆったりリラックス」はリラックスモード時にオンになる副交感神経を「オン」にしストレスを和らげることが大切です。体調の悪化が深刻になる前の対策が大切です。おかしいなと感じたら無理をせず体を労わってあげてください。

最後に私事になりますが、この度新しい命を授かり、順調に7か月を迎えました。これを機に9月末日でセンターを退職させていただきます。皆様には卒業直後から4年間温かく見守られ大変多くの事を学ばせて頂きました。ありがとうございました。これからも皆様に教えられたことを忘れず治療家を続けていきたいと思っております。お世話になりました。



種部 優美

—お知らせ—

◇前田先生 休診のおしらせ ◇

9/12(金)~18(木)まで研修会参加のため、休診とさせていただきます。
ご理解いただきますよう宜しくお願い申し上げます。



【9月の休診日】



7日、14日(敬老の日)、
15日、21日
23日(秋分の日)、28日

種部 優美 (たねべ すぐみ)

出身地：静岡県
鍼、灸、あん摩マッサージ指圧師

