

健康へのかけはし

友の会だより



平成25年夏号

運を上げるための心のコントロール法

この深呼吸が心を落ちさせます。大切なのは自分が心をコントロールしているという実感を持つこと。自分が「主」で心が「従」の主従



人付き合いや日々の暮らしの中で誰もが不安を抱えて過ごしています。不安はネガティブな感情の大半を占めるため不安に振り回されないように過ごすことが運を引き寄せるポイントとなります。

不安で心がどうしようもなくざわざわする時は口をすぼめてふーっと深呼吸をしてみましょう。コツはゆっくり吐くことです。

一日を気分良く過ごし、運を上げるために自分がある程度の仕上げをして、朝の時間を見直して下さい。具体的には朝一番に自分が

この深呼吸が心を落ちさせます。

大切なのは自分が心をコント

ロールしているという実感を持つこ

と。自分が「主」で心が「従」の主従

関係があることが大切です。

忙しかったり疲れていたりするとイライラして他人に対して心が怒りに支配されるようになりますか。無理に抑える必要はありません。

「夫のせいだ」「近所の人々」などと原因を追求する必要もありません。「大事な事は怒りを感じている心をコントロールすることです。そのためには「自分は今怒っているんだ」と怒りそのまま受け止めてみましょう。心の状態を自覚することで次第に落ち着いてきます。

職場の人には自分から挨拶するといった具合です。それを二~三週間ほど続けることができれば、家族や職場の雰囲気など、自分を取り囲む環境が良い方向に変化し始めるのを感じます。それは、心が落ち着きを取り戻すことでの周囲の人たちの優しさを感じたり、感謝の気持ちが持てるようになります。

例えば歯磨きしながら洗面台をすっきりと拭く。背筋をすつと伸ばして散歩する。近所や職場の人には自分から挨拶するといつた具合です。それを二~三週間ほど続けることができれば、家族や職場の雰囲気など、自分を取り囲む環境が良い方向に変化し始めるのを感じます。それは、心が落ち着きを取り戻すことでの周囲の人たちの優しさを感じたり、感謝の気持ちが持てるようになります。



一日の始まりである朝こそ、ぜひ気持ちのよい習慣で運気を上げる環境を作りきましょう。

か? 今日は、NHKの大河ドラマ琉球の風で有名な首里城に行つてきました。

琉球王国の宮殿首里城

は、首里の小高い丘の上に

あり、城壁はうねるよう

曲線で囲まれており、中国

と日本が混ざつてできた独

特のデザインは、琉球王国

時代にタイムスリップした

ような気分にさせられます。

私が個人的に仲間由紀恵

さんの大ファンであり二〇

〇〇年十二月に「琉球王国

のグスク及び関連遺産群」

ような気分にさせられます。

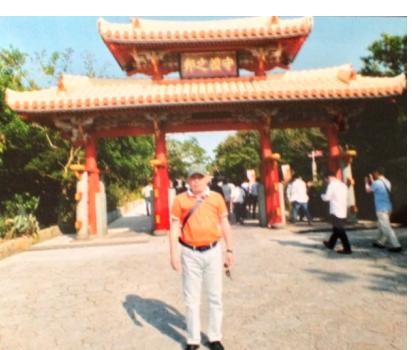


Ryukyu Mura
またん
めんそーれ
2013年4月13日

憧れの首里城に行つてきました。皆さんお元気ですか? 今日は、NHKの大河ドラマ琉球の風で有名な首里城に行つてきました。

琉球王国の宮殿首里城は、首里の小高い丘の上にあります。城壁はうねるような曲線で囲まれており、中国と日本が混ざつてできた独特のデザインは、琉球王国時代にタイムスリップしたよ

うな気分にさせられます。私が個人的に仲間由紀恵さんの大ファンであり二〇〇〇年十二月に「琉球王国のグスク及び関連遺産群」が日本で一番目の世界遺産として、文化遺産に登録されましたので、一度は行ってみたいと思いました。みなさんは一度、エキゾチックな琉球の歴史や文化に触れてみてはいかがですか?



憧れの首里城に行つてきました。皆さんお元気ですか? 今日は、NHKの大河ドラマ琉球の風で有名な首里城に行つてきました。

琉球王国の宮殿首里城は、首里の小高い丘の上にあります。城壁はうねるような曲線で囲まれており、中国と日本が混ざつてできた独特のデザインは、琉球王国時代にタイムスリップしたよ

うな気分にさせられます。私が個人的に仲間由紀恵さんの大ファンであり二〇〇〇年十二月に「琉球王国のグスク及び関連遺産群」が日本で一番目の世界遺産として、文化遺産に登録されましたので、一度は行ってみたいと思いました。みなさんは一度、エキゾチックな琉球の歴史や文化に触れてみてはいかがですか?

憧れの首里城に行つてきました。皆さんお元気ですか? 今日は、NHKの大河ドラマ琉球の風で有名な首里城に行つてきました。

琉球王国の宮殿首里城は、首里の小高い丘の上にあります。城壁はうねるような曲線で囲まれており、中国と日本が混ざつてできた独特のデザインは、琉球王国時代にタイムスリップしたよ

うな気分にさせられます。私が個人的に仲間由紀恵さんの大ファンであり二〇〇〇年十二月に「琉球王国のグスク及び関連遺産群」が日本で一番目の世界遺産として、文化遺産に登録されましたので、一度は行ってみたいと思いました。みなさんは一度、エキゾチックな琉球の歴史や文化に触れてみてはいかがですか?

旬の食材「あゆ(鰈)」

香り豊かな身を持ち、別名「香魚」・「スイートフィッシュ」と呼ばれます。市場では、天然ものより養殖ものが出回っています。旬は、6月~9月頃までです。

栄養成分は、カルシウムやビタミンが豊富です。ビタミンB12・D・Eやカリウム、リン、亜鉛、マンガンなども含みます。不飽和脂肪酸のEPA、DHAも含みます。

カルシウム・ビタミンDは、骨や歯を丈夫にし、精神を安定させます。ビタミンAは、皮膚や粘膜、目の健康に働きます。EPA、DHAは、アレルギー症状改善やガン予防効果があります。DHAは、脳細胞を活性化させ記憶力を向上させます。

友の会掲示板

バージョンアップした錠剤が大好評です!!

手軽に飲めるので、携帯用としてお使い下さい。

◆1ボトル 40日分 8400円



まとめ買いキャンペーン継続中

大好評のまとめ買いキャンペーンを継続して開催しております。お買い忘れ防止や経済的にも大変喜ばれています。

●対象商品 粉末および錠剤

●キャンペーン それぞれ5個お買い求めごとに、もう1個進呈。

インターネットからは・・・

インドのハーブつばさと検索して下さい。

発行
発行 つばさ事務所
住所 埼玉県本庄市東台1-1-6丹家ビル
TEL 0495-23-3893
フリーダイヤル 0120-81-0213
FAX 0495-23-3894
<http://www.salacia1.com/index.html>
E-mail tsubasa1@agate.plala.or.jp

読者の声!

同じ糖尿病と戦っている皆様に、少しでも希望と勇気を与えることができればとご協力いただいたサラシア・オブロンガ愛飲者からの体験談です。実名公表のご許可を頂いた方のみ実名を公表しております。それ以外の方については、一部氏名を変更して掲載しております。

サラシア・オブロンガを飲み始めてから約半年になりますが、順調に経過しておりますがたく思っております。本年5月始めに血糖値141、A1C7.6で軽い糖尿病と診断されました。栄養士による食事指導とサラシア・オブロンガの飲用での自己管理で薬は飲まないで参りました。すると、体重・血糖値共に少しづづ下がって、現在体重は5月より8kg減りA1Cが6.0に。下痢気味だった胃腸も改善して、体調が大変良くなりました。主治医も順調だとニコニコしております。食事はかなり厳しく自制していますが栄養バランスには気を付けています。気を緩めず無理しないで養生していくつもりですので、今後共よろしくお願ひ致します。先日お葉書では、需要が増えたとのこと、何よりですが、品切れになりませんよう頼りにしておりますので、吳々もよろしくお願ひ致します。【東京都 Sさん】

最近母親にも飲ませています。医者の薬だけではイマイチな感じがありましたので、1ヶ月間飲ませたところ、ヘモグロビンが7.8に下りました。今後も良い結果が出ることを期待しています。【神奈川県 Iさん】

レシピマドンナ 前田京子様

[キュウリの中華風漬物]

【材料】 4人分
1.キュウリ 3~4本
2.にんにく 1片
3.ショウガ 1片
4.赤唐辛子 1本
5.しょう油 大さじ2
6.酒 大さじ1
7.塩 適宜
8.ごま油 適宜



【作り方】

- きゅうりに塩をまぶし、板刷りし4センチの拍子木に切る。
- にんにくは薄切り、赤唐辛子は種を除いて小口切り。
- ショウガは針状に切る。
- ポリ袋に材料を全部入れ軽く揉み30分おいて完成。
- 食べる直前に少量のごま油をかける。



「はっちゃん」裏ワザ大百科



インスタントコーヒーは、喫茶店のコーヒーに比べるとコクや旨みの点で物足りなく感じます。そんな時、インスタントコーヒーに一手間加えるだけ格段に美味しいくなる方法の紹介です。

それは、フライパンでコーヒーが焦げ付かないように注意しながら弱火で煎ること。これだけで香ばしい香りがましてとても美味しいになります。さらに隠し味に塩を一つまみ入れてみましょう。酸味と渋味がまします。



インスタントコーヒーの保存方法にも注意が必要です。それは、銀色の中蓋は全部きれいにはがすこと。全部剥がさないと、蓋が完全に閉まらずコーヒーの劣化が早まってしまいます。

健康生活の豆知識

香でリフレッシュ

梅雨真っ只中！。そんな雨の日にお家で過ごされる時に、「香り」を楽しんでみませんか？

良い香りを楽しむことで、心身を癒す効果があるアロマテラピーをご紹介します。また、湿気による部屋の臭いも解消してくれます。

精油(エッセンシャルオイル)を使用

精油とは植物の花、葉、果皮、樹皮などから抽出した天然の揮発性の芳香物質です。



各植物によって特有の香りと機能をもっています。

こんな時にはこんな精油を

自分の好きな香りを楽しむのが基本ですが、代表的な精油の効能を紹介します。

●ローズマリー

頭をすっきりさせます。仕事や勉強に集中したい時に。

●ラベンダー

すぐれた鎮静効果。眠れない時に。



眠気を払いしたい時に。吐き気や乗り物酔いに効果あり。

●オレンジ

気分を明るく軽快にさせます。リフレッシュしたい時に。



●ユーカリ

殺菌作用があり、風邪による鼻水・咳・痰・のどの痛みに有効。

※精油は植物の有効成分を濃縮しているので、原則として原液のまま肌に使用してはいけません。また、光毒性（日にあたると肌が荒れる）のあるものや妊娠中は控えたらいいものもあります。必ずラベルに記載された注意事項をよく読んで使用しましょう。専門店の店員さんに効能やおすすめのブレンドを相談してみるのも良いでしょう。極端に安価なものは避けてください。

精油の使用方法

～芳香浴・バスタイム・マッサージ・家事に大活躍！～

【芳香浴】

お湯を入れたマグカップにティッシュを浮かべ精油を数滴落として香りを吸い込みます。アロマランプを使用すると香りを部屋全体に行き渡らせることができます。



【バスタイム】

お湯をはった浴槽に精油を適量たらすと、精油の成分が皮膚からも浸透します。全身浴の他、バケツや洗面器を使って、足浴・手浴もおすすめです。

【マッサージ】

キャリアオイルと呼ばれる植物油に精油を数滴加えたものを手につけ、マッサージします。皮膚を通して精油の有効成分が効率的に体内に吸収されます。もちろんお肌に対しても効果的な方法です。

【家事】

良い香りとともに強い殺菌作用・抗菌作用のある精油。洗濯のすすぎの最後に1~2滴たらすと、洗濯物を部屋干してもおいが気にならなくなります。その他お掃除にも応用できます。

良い香りは鼻を通って脳に直接よい刺激を与えてくれます。視覚を酷使し、嗅覚は衰えがちな現代日本人。食中毒予防の為にも、「におい」に対して敏感でありたいですね。



この「故事成語」の意味わかりますか？

「下学上達」(かかくじょうたつ)

先ず、身近なことから学び始め（下学）少しづつ難しい学問を修めていく（上達）ことをいいます。

「論語」の中に、誰も自分を評価してくれないと嘆

く孔子の描写があります。そして「私は、身近な人々や身の回りからコツコツと学んで、

- 日々上達していけば良い。天だけは、そんな私を見て理解してくれるだろう」と、自らを慰めるエピソードが登場します。ここから
- 下学上達という言葉が生まれました。

