



☆初雪はいつごろ？

だんだんと街中の街路樹の葉も色づいてきましたね。例年は、9月中旬～下旬に旭岳の初冠雪が観測されますが、今年は気温が高めなのか、まだですね。では、旭川の初雪は、いつ頃なのでしょう？ 気象庁のホームページを見ると…？

・初霜=10月9日 ・初氷=10月18日 ・初雪=10月19日

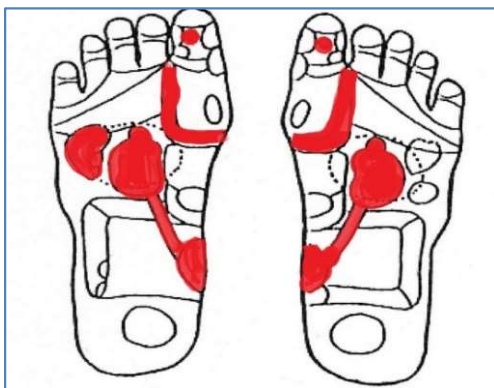
観測の平年値は、上のようになっています。そして、雪が積もり始める平年値は、11月4日。俳句などでは、「秋の陽はつるべ落とし」（のようにあっという間に暗くなる）と言うようですが、気温もあっという間に低くなり、冬へ向かってまっしぐらです。

ストーブや冬タイヤ、そして冬着の準備は、早めにしておきましょうね。

☆本格的に寒くなる前に、冷え性の対策をしましょう！

気温が低下してくると冷え性が辛くなる方も多いと思います。今のうちから対策をして、少しでも和らげましょう！おすすめの冷え性対策は次の通り！

- ・お風呂に入る…血行が良くなります！ストレス解消にも効果あり！
- ・腹巻をする…冷え性の方はお腹が冷たいことが多いです。
- ・運動をする…血行促進と筋力維持で体の内側から熱を出しましょう。



運動をするにしても大切なのは、やはり足！

足もみでは左の赤い部分を中心にもんでみてください。

- ・親指の真ん中はホルモンバランスを整える脳下垂体。
- ・付け根の部分は代謝に関わるホルモンが出る甲状腺。
- ・土踏まずの真ん中から下の方はこの時期にダメージを受けやすい腎臓、膀胱（血圧を下げる効果があり）
- ・右足の小指下は肝臓の場所。

そしてやっぱりお風呂に入ること！血行が良くなり、ストレス解消にも効果があります。睡眠の質も良くなりますよ。自分の好きな香りの入浴剤を入れたりするとより効果的。

私の場合は、入浴用の岩塩を入れます。硫黄の香りですととても良く温まりますよ。お塩を入れる時にはさびや変色の防止のため、お湯の循環をやめて、あがったらすぐにお湯を抜いてくださいね。



☆今後のハンドマッサージ・足もみ講座のご案内・その2

今後予定されているハンドマッサージや足もみの講座をご案内します。

1、旭川市中央公民館「ハンドマッサージ講座」



- ・日時: 11月5日 & 12日(土) 10:00~12:00
 - ・場所: 旭川市中央公民館(旭川市5条通20丁目)
 - ・料金: 500円(教材費)
 - ・定員: 15名
- ハンドマッサージのセルフケア方法などを学びます。
お申込みは、中央公民館(0166-31-5218)で。

2、旭川市末広公民館「青竹ふみの上手な使い方講座」



- ・日時: 11月14日(月) 18:30~20:30
 - ・場所: 旭川市末広公民館(旭川市末広1条2丁目)
 - ・料金: 700円(教材費)
 - ・定員: 10名
- 100円ショップや本物の青竹ふみなどの、上手な活用法を学びます。お申込みは10月20日(木)より、末広公民館(0166-53-4311)で。

☆美味しいものを美味しく食べましょう!



秋の味覚です!でもせっかくの美味しいものも、胃腸の調子が悪かったら味わうことができません。講座などで紹介していることですが、私自身、ある年にサンマの刺身を食べた時、体調があまり思わしくなく、脂に当たってしまったことがありました。

季節の変わり目は体調管理が難しくなりますが、だからこそ美味しいものをしっかり食べたいですね。

胃の調子が思わしくないときには、右の赤い部分(土踏まずの上部、親指の真下付近)を、つま先からかかるとに向けて、一方向に軽くもんでみてください。(逆方向にしないように)

また、食べた直後は避けて、少し時間をおいてからもおようにしていきましょう。



☆発行元



若石足もみ処

中村屋

中村屋Web



LINE@



北海道上川郡東川町南町3丁目12-19

電話番号

080-6064-8345

中村屋Web

<https://www.ashi-nakamura.com>

メールアドレス

info@ashi-nakamura.com

Twitter

@ashi_nakamura

LINE@

@gre5416w