



しんまち 歳時記

しんまちはり・灸・整骨院

〒024-0094 北上市本通り1-7-9ピラージュ・パオ1FA
TEL 0197-63-3770

しんまちリハビリデイサービス

〒024-0053 北上市大堤西2-6-5
TEL 0197-72-7124

第138号 2019年6月1日 発行

ホームページ <http://shinhari.com>

フェイスブック <https://www.facebook.com/shinhari.expert/>

ツイッター(アカウント名) @shinhari



皆様、今月も「しんまち歳時記」を読んで頂きありがとうございます。

令和元年、令和の英訳が私は大好きです。(因みに、Beautiful Harmonyといえます。)美しい調和を奏でる、そんな時代にしましょう！！

その令和元年、米国トランプ大統領が国賓として日本にお越しになりました。

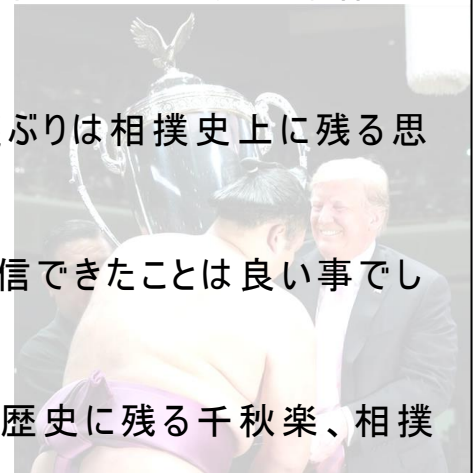
そのおもてなしの中でも私が興味津々だったのが、大相撲観戦です。安倍首相との首脳会談でも質問したのは一度や二度ではなく、それなら実際に見てもらおうと外務省を通じて計画がスタートしたそうです。

安倍首相の升席へのこだわりがとても熱が入っており、正面升席を1500人分は確保したといえます。

結び五番を観戦、トランプ大統領が入場した時のSPらの警護ぶりは相撲史上に残る思い出のシーンになったのは間違いないでしょう。

いずれにせよ、相撲という日本古来の伝統や文化を世界に発信できたことは良い事でした。

トラブルもなく終了、令和になって初めての夏場所で大相撲の歴史に残る千秋楽、相撲ファンならずとも楽しめました。



代表 浅川 進

ぶっちゃけ

美容鍼って、もつの？

今回は、美容鍼を週に1回、2カ月間続けた後藤先生の顔の変化をお見せしました。

今回は、その後1カ月間、美容鍼を受けなかった顔の変化を見てください。

むくみの戻りは少ないです。ただ、これは定期的に続けたことによる効果です。1度だけだと、すぐにむくみは戻ってしまいます。詳しくは、Facebookをご覧ください。





最近ちょっと太ったから
夕飯だけごはん抜きにしてるの

主食を抜きにしてる分
甘いものはOKにしてるの

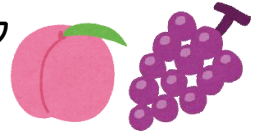
ソレダメー！！



砂糖が入っているお菓子や
果糖が多い甘い果物！

これらは吸収が早く、太る原因に！

桃やブドウ
は
要注意!!



一方、炭水化物 のでんぷんはカラダへの吸収がずっと遅くて緩やか。
太りたくなければ、主食よりも甘いものを控えるべきなのです！！

炭水化物

||

食物繊維

+

糖質

多糖類

(オリゴ糖・でんぷん)

オススメフルーツ

キウイや柑橘類(果糖が少ない)

オススメ炭水化物

粒食 > 粉食

(米) (うどん・パン)

太りにくい順

(玄米 > 白米 > 胚芽パン・ライ麦パン
> 白パン > そば > うどん)

今月の「武将の教え」

たいげんせっさい

太原雪斎～今川義元の名補佐



「己の才がたかが知れたものと観じきってしまえば、
無限に外の知恵というものが入ってくるものだ。」

若い頃は、経験や勉強が不足しているという事が自分で分かっているので、勢いだけで仕事に向かうことができます。しかし、ある程度年齢を重ねると、自分一人でできる事に限界を感じることもあります。

自信も必要ですが、どんなに能力がある人でも、一人では仕事に限界があります。他人のアイデアや知識に頼れるところは預け、自分が得意な事は率先して働く人ほどチャンスにも恵まれます。

いろいろな人の知識や協力を得られることにより、自分に何が足りないかを気づかされる事があります。

成長するために、自分に必要な知識、情報は何か、それを会得し活用する事が今後の飛躍のために欠かせない事です。

才能を発揮するためには、自分の力で行動しなければなりません。才能を磨いていくためにはいろいろな人の知識が必要です。また、それらをいかに自分で吸収できるかが大事だという太原雪斎の名言です。