



しんまち 歳時記

第159号 2021年3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>

しんまちはり・灸・整骨院
〒024-0051 北上市相去町旧館沢7-6
TEL 0197-62-3757
しんまち整体院
〒024-0072 北上市北鬼柳19-68
TEL 0197-62-3575 江釣子ショッピングセンター・パル1F
しんまちリハビリデイサービス
〒024-0051 北上市相去町旧館沢7-6
TEL 0197-72-7124



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。

中国の思想家であり、哲学者でもある孔子さん、今回はこの偉大な先人の言葉を紹介したいと思います。

「四を絶つ。意なく、必なく、固なく、我なし。」

①意とは「主観だけで憶測すること」

②必とは「自分の考えを無理に押し通すこと」

③固とは「一つの考えを無理に押し通すこと」

④我とは「自分の都合しか考えぬこと」

そういう人間にはなってはいけません。と孔子さんは言います。

人間社会の争い事は大抵「意 必 固 我」ではないでしょうか？

いつも頭の何処かに「意 必 固 我」の危険性を置いておくといいかもしれません。

心理学者アドラーさんはこう言います。

「人間の悩みは全て対人関係の悩みである」

偉大なる先人の言葉に耳を傾けてみましょう！



株式会社 エキスパート
代表取締役 浅川 進

Yahoo-jjオカコラム

今さら聞けない、zoom のやり方!!

「ウェビナー」「zoom会議」「zoom飲み」何々？楽しそうですねえ！？でもどうやんのって方に！

①AppStore(iphone)か、GooglePlay(Android)からzoomアプリを検索。

②“Zoom Cloud meeting”というアプリをインストール(ダウンロード)し、メールやパスワードの設定(サイアアップ)し、完了。

③これでWeb会議やミーティングを開催したり、参加したりすることが出来ます。

④また、その際にはミーティングIDの入力とパスコードを入力する必要があります。

他にもバーチャル背景で画面をアレンジしたり、ビデオをon/offにしてみたり。

これで会議や仲間とのzoom飲み会などを楽しめたりできるのでは？



もっと詳しく知りたい方は
こちらの動画が分かりやすいので、
是非チェックを！！

工藤です(´ω´)

2月は節分。身体から寝坊の鬼を追い出すぞ、ということで睡眠に関する本を読んでいます。

その名もずばり「睡眠こそ最強の解決策である(マシュー・ウォーカー 著/桜田 直美 訳)」。

この本によると、朝型人間か夜型人間かは、ほぼ遺伝で決まるそうです。Σ(°Д°)

人間は約24時間のリズムで寝たり起きたり、食べたり排泄したり、体温を上げたり下げたり…といった生体反応を繰り返しています。

「眠くなる時間」もこのリズムによって決まっているので、夜型人間は夜の早い時間は「まだ眠くならない(@ @)」ばかりか、「眠ろうとしても眠れない」そうです。

ちなみに、大人が健康に生きるのに必要な睡眠時間はおよそ8時間なので、夜型人間はやはり朝の早い時間は「まだ眠い(=_=)」 「起きようとしても起きられない」わけです。

いきなり寝坊の鬼退治が暗礁に乗り上げましたが…。となれば、自らのリズムに合わせて時間を上手に使う方向に舵を切っていこうと思います。(/.ω./)

〈大切なお知らせ〉

3月1日から、江釣子ショッピングセンターPALは
通常営業時間(10:00~20:00)となります。

しんまち整体院の受付時間も、10:00~18:30に戻ります。
夕方時間帯もぜひご利用ください。



月曜断食

なぜ断食が必要なの？

3~5時間かけて
胃で消化が行われます。



消化されると
十二指腸へ送られます。

しかし、消化が完了する前に新しい食べ物が流れ込んでくると、
胃は休むことなくフル稼働！
どんどん消化能力は低下し、胃の中は食べ物でいっぱい！

ここで問題発生！



問題① 毒素発生！！

胃の温度は37℃くらい。胃に滞留した食べ物も腐敗し始め、
毒素が発生。その毒素は体に悪さをします。

問題② 食欲増進！！

胃に食べ物があると、胃酸が常に出続けるため、脳が
次の食べ物を欲しがり、食欲が沸き起こります。

問題③ 栄養の吸収を妨げる！！

消化不良のまま、腸が食べ物でいっぱい。
腸からも食べ物の栄養を十分に吸収できないまま、
脂肪へと変化。体内に蓄積していきます。

消化機能、代謝も落ちてしまった体は、少しの事では脂肪は燃えないのです(+o+)

そこで！！

断食をすることで、食べ物を完全にシャットアウト！
胃腸が空になると体が燃焼モードに向けて切り替わります。

人は体全体のエネルギーの約4割を消化活動に使っていると
言われています。そのエネルギーを体の回復・修復に使う事で、
代謝機能、免疫力が向上していくのです！

ヨコナビ★

美容鍼Q&A

Q1. 顔に鍼って痛くない？



A. 顔に使用する鍼の太さは直径0.10ミリ。
ほとんど感じません。場所によってチクッと
感じるがありますが、ほとんど痛みを
感じず受けていただけます。

Q2. 化粧はしてても大丈夫？

A. したままでも大丈夫です。
鍼を刺す前に少し消毒をしますので
多少落ちる可能性があります。

Q3. 男性でも受けられる？



A. もちろん受けれます！
美容目的だけではなく、
目の疲れなどにも効果抜群です！

気になる事がありましたら、
何でもご相談ください(^^)