

HALLOWEEN

10月の一大イベントと言えば…そう！ハロウィン☆

ハロウィンは10月31日に行われ、もともとは秋の収穫を祝い、悪霊などを追い出す宗教的な意味合いのある行事でしたが、現代では特にアメリカの民間行事として定着し、祝祭本来の宗教的意味合いは殆どなくなりました。カボチャの中身をくり抜いてジャック・オー・ランタンを作って飾ったり、子どもたちが魔女やお化けに仮装して「トリック・オア・トリート」(お菓子をくれなきゃ、いたずらしちゃうぞ)と言いながら近所の家を訪ねると、「ハッピーハロウィン」と答えてお菓子を渡すのがルールとなっています。

◆◆◆ハロウィン豆知識◆◆◆

ハロウィンの定番と言えば仮装！その仮装、元々は先祖の霊だけでなく悪魔や魔女、さまよえる魂など死後の世界からやってくる悪い霊から身を守るため、同じ格好をして仲間だと思わせ、身を守ったのがハロウィン仮装の始まりです♪

かわらばん

平成30年10月号

健康・長生き！イキイキ講座～☆彡

今月から新たに、健康・長生き！イキイキ講座を開設しました～！健康に関するさまざまな事をみなさんに発信、共有していければと思っております！

今月は【白菜】について学んで行きましょう！

これから旬を迎える白菜。鍋には欠かせない食材ですね。白菜はそのほとんどが水分ですが、カリウムとビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは免疫力を向上させるほか、コラーゲンの生成にも関わっており、美肌効果も期待できます。カリウムは体内の余分なナトリウムを排泄して血圧を下げるほか、腎臓の老廃物を排泄する働きもあります。また、白菜には複数のインドール化合物が含まれており、ガンを抑制する働きがあります。特にジチオールチオニンという物質は発ガン物質を解毒する酵素の生成を促進する働きがあります。

★一緒に食べると良い食材と、期待出来る効果★

白菜+ごぼう、椎茸、にんにく→ガン予防
白菜+こんにゃく、ふき→高血圧・動脈硬化の予防



福島ウエルの 簡単ツボ講座～☆

今月は…

自律神経を安定させる

『郚門 (げきもん)』

「郚」は間・隙間を意味し、「門」は出入口を意味する。手や腕の機能を調節し痺れや痛み改善してくれます。特に循環器系の症状に対して効果が高い。動悸や息切れ、胸部の不快感にも効果があり、ストレスを感じた時にも良い。

ツボの場所

腕の内側で、手首のシワと肘のシワの真ん中にある。

やりかた

親指の腹でつかむように、腕の中央の腱に向かって押す。5秒間を3回の目安で押す。



《営業担当》

武田・菊地
箭内・谷
渡部

訪問リハビリマッサージの

福島ウェルフェアサービス

郡山市堤二丁目 170 番地

TEL 024(951)8700

FAX 024(951)2001



お電話
お待ち
しておい
ます！

福島ウェルフェアサービス

