

TOYO HALO-HALO TIMES

# ハロハロ通信




鬼

ことうげ  
© 後藤牙



# 認定

# 実技試験



何歳になっても試験は慣れないもので、臨床とはちがう独特の緊張感があります。認定実技でも散々やらかしました。ROM測定では屈曲と外転をまちがえましたね。めっちゃ完璧に測れてましたけどね。でも、まちがってるんですよ。鍼では蠱溝横刺を場所ズレしてるしえ感じの斜刺。昔、横刺過ぎて刺入したはずの鍼先が皮膚を逆から破り『こんにちは』した時に比べたらマシですね。試験後のお酒は最高に美味しくて呑みすぎて、次の日学校休みました。ありがとうございました。

夜間部3年 永野 義典



NORIKA FUJIWARA

みなさん、こんにちは！  
肌寒い季節になりましたね！  
秋…！といえは「書道の秋」！  
東洋に入ってから再び「書」  
を書く機会も増え、そろそろ筆を  
新調したいなーと思っています。

ここで少し、私の書道歴をご紹介  
します！ そもそも私が習っ  
ていたのは「書道」ではなく  
「習字」です。「書道」と「習字」、  
似ているようで少しちがいがあ  
るんです。

- 「習字」:字を習い、正しい筆順でお手本通りに書くことで、きれいな字が書けるようになることを目的とする。
- 「書道」:筆と紙を通して自己表現をすることを目的とする芸術。

「習字」は幼稚園のころからはじめました。そこからコツコツ検定も受け、高校1年生まで続けていました。習字の段位は…覚えていません。(汗)  
「習字」をはじめた理由は、姉たちがやっていたから。辞めた理由は、習字の先生方が次へ次へと段位をとるばかりで…「こんな書を書きたいんじゃない！」と思いつけ、区切りをつけたから。  
そこからは自身で「書」を続け、お手本なしに自由に書きはじめました。ここからが「書道」のはじまりでしょうか！  
基礎があってこそその「書道」だと思いますが、「書」を書くのはやっぱり楽しい!! みなさんも、気分転換したいなーという時には「書道」もおすすめしますよ！ 小学校のころに必ず1度は「書写」の授業で「習字」には触れたはず！ 懐かしみながらぜひ!!





# フジタ's キッチン



☆焼かない！クッキークリームチーズケーキ☆

みなさま、どうもおはこんばんにちは。藤田です。さてさて、みなさまいかがお過ごしでしょうか。私事ではございますが、ついこの前に齡が30を迎えまして、思ってた30とちがうと戸惑っております。笑

Youtubeの話ですが、中田敦彦さんがされている『Youtube大学』というチャンネルで、中田さんが読まれた本の要約をしてくださっているのですが、その中で、『話しかけたくなる人、ならない人』という本の要約を拝見させていただきまして、内容についてはまたご覧になっていただいたほうが、よいかと思うので割愛いたしますが、結論だけ端的に申し上げますと、話しかけやすい、話しかけにくいというのは、その人の持って生まれた個性ではなくスキルであるということが言われており、なるほどと思ってご紹介いたしました。笑 なんの話やと…。

それではさっそく本題に。

今回はInstagramで『クラシル』様をフォローしているのですが、通勤途中みつつけて、これや!! と思った一品です。

## 材料

- 土台**  
 クリームサンドココアクッキー 8枚  
 溶かしバター 30g



## 生地

- クリームチーズ 250g  
 生クリーム 200ml  
 クリームサンドココアクッキー 6枚  
 ① 砂糖 60g  
 ① レモン汁 小さじ1  
 粉ゼラチン 3g  
 水(ゼラチン用) 15ml  
 お湯(湯煎用: 60°) 適量

## トッピング

- クリームサンドココアクッキー 8枚

クリームサンドココアクッキーの総量22枚!! 砂糖60g!!! 改めてみると、そこそこの量の糖分をとることが出来るものですね…笑



## 作り方

1. 土台作り。ジッパー付き保存袋にクリームサンドココアクッキーを入れ、麺棒などでよくたたきます。細くなったら、溶かしバターを入れよく混ぜ合わせます。型に隙間なく敷き詰め、押し固めたら冷蔵庫で30分ほど冷やします。
2. 生地作り。ジッパー付き保存袋にクリームサンドココアクッキーを入れ、麺棒などで粗めに砕きます。
3. 粉ゼラチンを水でふやかし、湯煎で溶かします。



4. ボウルに生クリームを入れ泡だて器(あればハンドミキサー)でツノが立つまでひたすら混ぜます。

5. 別のボウルにクリームチーズを入れクリーム状になるまでゴムベラで混ぜます。①・③を入れよく混ぜ合わせ、2・4を加えさっくり混ぜ合わせます。



6. 1に流し入れトッピング用のクリームサンドココアクッキーを手で割りながら載せてラップをして冷蔵庫で1時間ほど冷やします。固まったら切り分けて器に盛り付けたら完成です。

ゼラチンは沸騰すると固まりにくいそうなので注意!! また、パイナップルやキウイなどのフルーツはたんぱく質分解酵素を含みますので、いっしょに調理すると固まらないことがあるので注意!!

火も包丁も使わないので安全に調理できてとても楽ちん!! ぜひみなさまもお試しくさいます。



最近実家で家族が集まることがありまして、お酒も入り、藤田が生まれたからの30年の大反省会みたいなことになったのですが、改めて家族の大切さや尊さを実感して、この家族でよかったなとしみじみ思いふけることができました。

最後に一句

**はぐれても 家族のいてる あたたかさ**

特に含みはございませんが…笑 藤田の一族にも紆余曲折ございまして、そんな中でも父や母、弟たちがいてくれたからこそ今の今かなと。大反省会中に思った次第でございます。

今は自分の家族を守る立場として、精進しないとなと自分の父や母のような存在になれるよう努力してまいります。長々と失礼いたしました。大好きな家族。笑 失礼しました。

今後とも仕事に料理に精進してまいりますので、温かく見守ってやってくださいまし。今後とも藤田ならびにfujita's kitchenをよろしく願ひ申し上げます。

それではみなさまごきげんうわしゅう。



# オンライン 就職説明会



初めてのオンライン説明会で少し緊張しましたが、和やかな雰囲気です。自分のために聞けることを聞けることができて良かったです。

昼間部3年  
野崎 汐音





## COVID-19に関する英語(2) 英語講座担当 南 雅子 先生

前回新型コロナウイルス感染症に関連する英語を紹介しましたが、今回はその続編です。

コロナウイルスは英語では**Coronavirus**で発音は**コロナヴァイラス**になることは前回お伝えしました。今のように世界的に多くの感染者が発生し流行した場合は、**Pandemic** (パンデミック) となります。

PCR検査は英語では、**PCR test**で、陽性の場合、よく前向きな性格の人に使うポジティブと同じ単語で、**positive** (ポジティブ)、陰性は**negative** (ネガティブ) と言います。

濃厚接触は**close contact** (クローズコンタクト) で、蜜を避けてほしい時にこの**close**を使って、**"Don't get too close."** (近づきすぎないで) と呼びかけることができます。

各国が開発に力を入れているワクチンの英語は**vaccine**で、発音は**ヴァクシーン**です。

コロナ禍で相手を思って使えるフレーズも紹介します。ポスターなどで見かけることもあると思いますが、**"Stay safe and stay healthy."** (健康で安全に) は世界中でお互いを励ますために使われているフレーズです。

**"I hope things get better soon."** (この状況が良くなりますように) はメールや手紙に添える一言としてもいいフレーズです。**"Take care."** (お大事に) に**of yourself**をつけた**"Take care of yourself."** は日本語のご自愛くださいになります。

**Stay safe, stay healthy and stay happy!**



# ブラタカギ

BURATAKAGI

みなさん、こんにちは。今年の夏はどんな夏でしたか？夏休みが短い！ 野球好きの方は甲子園！ 音楽好きの方は夏フェス！ 旅行好きな方は帰省や国内・海外旅行！ おそらく夏を満喫できた方はほとんどいらつしやらないでしょう…。ほんとうに「特別な夏」となりましたね。そんな中、強引に帰省して冷ややかな視線を感じた高木です。

【夏にどこにもいけない】 = 【思い出が少ない】 = 【記事が書けない】 ということで、これはもう食べるしかない！ 夏の食べもの代表、おススメかき氷を紹介します。

チャシヨウ シミズイツポウエン

### ① 茶匠 清水一芳園 なんば店

最近オープンしたお店で京都に本店があるそうです。厳選茶を使用したスイーツが豊富で優柔不断の方は注意です。また、入店時に注文・支払いをするため、席に座ってゆっくり考えることができませ



ん。これもまた注意です。ちなみにかき氷はほうじ茶と抹茶の2種類。

今回は特濃宇治抹茶エスプーマを注文。

### ② 韓美膳 グランフロント大阪店

以前から気になっていた店でお肉・野菜たっぷりの韓国料理が目当てでしたが今回は暑すぎたのでかき氷！

台湾のかき氷は「シエーフアーピン(雪花氷)」といい、練乳、マンゴーピューレや牛乳などで作った氷を削り出すスタイルで韓国のかき氷は「ピンス(氷水)」といい、氷に豆や餅、旬なフルーツのをせ、中に入っている練乳やヨーグルトなどと混ぜながら食べるスタイルだそうです。



きなこピンスを注文しましたが甘党の私ですがこれは甘い…そしてなかなかのボリューム！ 食べ応えがあります。1人1個はツライ。骨折中でしたのでさらにツライ。でもコスバがいいので次回は韓国料理を食べまくるつもりです。

夏限定のものや年中食べられるものもあるので、お腹を壊さない程度いろいろ食べ比べたいですね。

食レポは苦手なので、気になる方は実際に食べて感想を教えてください。





## 太陽公園

突然降って湧いた疫病で海外への渡航が事実上不可能になったことを受けて、海外旅行に行けなくてつらいのではないかと最近よく聞かれる。わたし自身はそんなことはまったくなく、今まであとまわしにしてきた国内のスポットを巡るいい機会だととらえている。しかし、なかには海外が恋しいという人もいるのではないだろうか。きっといるにちがいない！ということで、わたしが知っている「日本で世界を感じられるスポット」を少し紹介したい。

まずは中国。神戸・横浜・長崎などにはチャイナタウンがあり、中国らしい風情が味わえる。おすすめは神戸の関帝廟で、ここはとびかうことはすべて中国語で、もはやほぼ中国だ。

インド。有名なのは東京は西葛西のリトルインドで、スパイスなどインド料理の食材も多く手に入る。また神戸の異人街にあるジャイナ教のお寺は日曜は異教徒でも見学ができるので、インドの雰囲気を感じにいかれたい。

層が厚いのがヨーロッパ。有名どころではハウステンボス。オランダ語だがヨーロッパ全体のテーマパークだ。スペインをテーマにしているのは三重にあるパルケエスパルニャ。和歌山にはポルトヨーロッパという地中海をイメージしたテーマパークがある。東京のVenusFortはイタリアっぽいといわれている。イタリアといえば、汐留イタリア街はこぎれいなヨーロッパといった感じ。高輪プリンセスガルテンは田舎のドイツ風。ドイツといえば、千葉の東京ドイツ村、徳島のドイツ館、岡山のおかやまフォレストパークドイツの森、佐賀の有田ポーセリンパーク、沖縄のうえのドイツ文化村、滋賀の滋賀農業公園ブルーメの丘など。群馬のロックハート城、京都のドゥームトン村はどちらもマイナーだがイギリスがテーマになっており再現性高め。ロシアは新潟にロシア村があったが、残念ながら今は廃墟だ。

アジアに戻ってモンゴル。栃木の那須モンゴリアビレッジテンゲル、兵庫のオータニモンゴルの里、岐阜の福寿の里モンゴル村、香川の直島ふるさと海の家つつじ荘、山梨のPICA富士西湖、北海道の旭川モンゴル村はいずれもモンゴルの伝統的な住居であるゲルに宿泊できる。

北米ではディズニーランドやディズニーシーがまさにアメリカ合衆国そのものだろう（行ったことないけど）。北海道のカナディアンワールド公園はカナダの街並みがよく再現されている。北米ではないが、福島のスパリゾートハワイアンズはハワイです。フラダンスが有名なスポットだ。南米はあまりないが、岡山の鷲羽山ハイランドがブラジリアンパークがなかなかの気鋭の施設となっている。施設でなければ、群馬や愛知にはブラジル人が多く住んでおり、食材店やブラジル料理店が多く、店内はブラジル風というよりはブラジルそのもの。

これらのテーマがある施設とは別に、世界中の建物が再現され、プチ世界旅行が楽しめるスポットも紹介しよう。A級スポットでは、栃木の東武ワールドスクウェア、愛知のリトルワールド、兵庫の淡路ワールドパークONOKOROあたりがあげられる。

さて、これらをさしおいて今回紹介したい目玉の施設が、兵庫県姫路市にある太陽公園だ。世界中のありとあらゆる石の建造物をほぼ等身大で再現しており、それらはレプリカというよりもはや本物だ。これまた敷地が広大で、先日行ったときに（もう4回目）スマホで確認すると、全施設見学するのに7km以上歩いていた。展示物は万里の長城、ピラミッド、凱旋門、兵馬俑、モアイ、天安門、マーライオン、マチュピチュなど守備範囲が異様に広く、数も多すぎて紹介しきれない。かつては超マイナーなB級スポットだったのだが、10年ほど前にドイツのノイシュバンシュタイン城がつくられたあたりからメディアやネットで紹介されることが増え、いまではコスプレイヤーの撮影場所として聖地化されているらしい。姫路の世界遺産「白鷺城」に対抗して「白鳥城」をつくるあたりがえー根性している。まだまだ今後も拡張していくようなので、目が離せないスポットである。







G I N D O  
M A S A H A Y A S H I

みなさん、お元気ですか？ 樋川です。私が開催している詩吟教室は今まで通り再開していますが、私が生徒として習いに通っている詩吟教室はお休み中。80歳を過ぎる先生にこんなにも長い間会っていないのは初めてで、ちょっと心配になってきています。

今回は私が詩吟を続けている理由や詩吟を広めるために今考えていることを、好き勝手書いてみようと思います（「偶感」ですね）私が所属している公益財団法人関西吟詩文化協会の旭彩支部は大阪と台湾にあります。その大阪教室も教室が分かれているのですが、私はいずれ和歌山教室も作りたと思っています。そのためにもどんな方に詩吟をしてもらいたいか？ 詩吟がどういうものか？ 何が魅力的なのか？ をしっかり考えていかないといけないのですが、これがうまく説明できない…。私の場合は「ストレス発散！」が理由ではじめましたが、そういう理由

ることがポイントです。良いか悪いか、7自分にとって合うか合わないかすぐにわかります。公民館での教室の生徒さんは13名になりました。コロナで開催していない間に2名増えました。訳のわからないことが起こっていますが、実はこの教室には詩吟経験者さんが2名おられまして、その方が本来所属している詩吟教室で学べないことがココでは学べるらしい♪と広げてくださり増えています。と、いうことは詩吟経験者さんが増えてきているわけで、私が本来目標としている詩吟をする人を増やすことにはなりません。

患者さまが「詩吟の漢詩の内容が自分の想いと似ていたら、大きな声で歌ったら気持ちいいだろうね。」と言われていました。な・る・ほ・ど(^0^)/顔の筋肉を動かす、声帯を鍛える、腹式呼吸がどうかという前に、漢詩の内容から入られる方もいますね。好きな漢詩に出会える楽しみや、作者の時代背景を知ること興味深く勉強になります。でもやっぱりまずは詩吟教室に行ってみよう！というきっかけがない限り、その出会いにさえ出会えません。ふーむ、難しい難しい。当分は悩み続けます。5年以内に和歌山教室作れるか？！

そういう理由で他の人は詩吟を習うのかしら？

詩吟をすると、どんないいことがあるのですか？とよく聞かれます。「一度やってみたらわかります」なんて言ってしまうとダメなので、「腹式呼吸をするので、内臓も動き冷え症も改善されますよ！」なんて本当か嘘かよくわからないことをいうこともあります（コラ！）。でも、正直なところ、少しでも興味があるなら聞くのではなくやってみ

## スマホの記憶

### 南太平洋の島国フィジー 原住民との写真



昔フィジーは食人の習慣がありました。これは人脳を食べる用の道具です。

### ドイツのケルン大聖堂

高さ157メートルで、世界でNo3とされています。中に螺旋状の階段となって、昇る途中私はかなり気分が悪くなって、顔真っ青になりました。階段に座り込んでしまいました。女性のスタッフは1つのドアを開け、風通しのよい部屋に入れてもらって、すぐに回復しました。



### ドイツ ノイシュバンシュタイン城

そのメルヘンチックで優美な姿は「白鳥城」とも呼ばれ、世界一有名なお城と言われます。19世紀後半にバイエルン王ルートヴィヒ2世によって建てられた、彼は女と執務を嫌い、神話に魅了され、建築と音楽に夢中、精神病がある説も伝わっています。最後お城敷地の湖の中遺体が発見され、謎の死因はいままも解明されていません。



### スイス

昨年スイスに行った時 チーズ工場を経営しているスイス人ケーサーさんの家に招待され、友人との写真。スイスはほんとに一番美しい国で、中国語では「人間天堂」と表現されています。

旅は本当に楽しいです。コロナーが落ち着いたなら、またいろんなところに行きたいと思っています。



## 中国見聞

孫森

スマホが誕生してから、本当に便利になっていますね。いろんなアプリが開発され、いろんな楽しみもできました。私はよく使うのがWechatというアプリで、友人や家族との連絡以外、残したい記事・写真・動画などをアップしたら、いつでも見られます。自分のWeChatページを開くと、結構いろいろ載せています。春の桜から秋のもみじまで、高倉健の逝去やケネディ大統領娘の日本大使に就任など、コメント付きで記載されています。もう一つの楽しみは旅の記録。国内や海外旅行の写真も載せています。

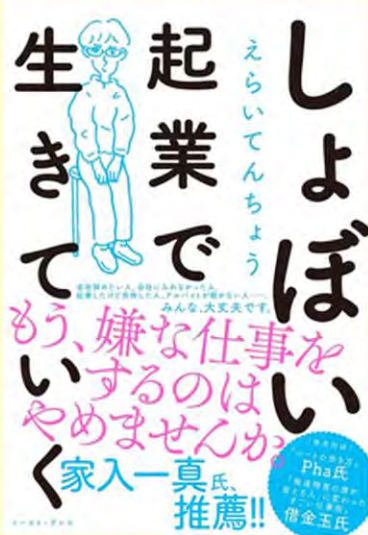
### インド「タージマハル」

16世紀ムガル帝国の第5代皇帝、シャー・ジャハーンが死去した愛妃ムムターズ・マハルのため建設した総大理石の霊廟です。インド・イスラム文化の代表的建築で、インド観光に行ったら必ず訪れる場所です。私が行ったとき 奇妙な男性集団に会って、真ん中の方はボスぽい、ヤクザかなと思いましたが礼儀正しいです。この集団は一体どんなものなのか今でも不思議な感じです。





8 <しょぼい起業でしみじみ幸せのススメ>  
『しょぼい起業で生きていく』 えらいてんちょう

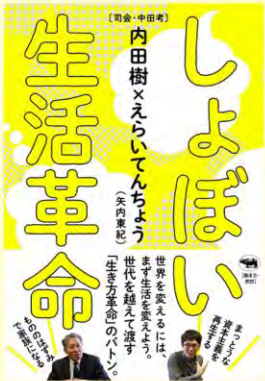


突然ですが、うちはしょぼい鍼灸院です。私道に入った路地の奥、平屋の鍼灸院。看板は焼き物で作りましたが、開業時はポストに油性マジック。うん、しょぼいなあ。

さて、「幸せ」とはなんでしょう。行動心理学の権威、アリエリー氏は「自己決定できる自由」を挙げます。企業が社員のモチベーションを上げたのなら官僚主義（管理し、自由決済がない）よりも「悪意のないミスを許す」べきと力説します。ミスを嫌った無難な行動はチャレンジも進化も無いからです。

でも失敗は怖い…しょぼい起業の長所は失敗しても傷が小さい！自分だけで始めるから、自分が叱らなきゃ問題なし。自分がやりたいことをやってみるのは楽しいです。先日はトイレの壁に巨大シールを貼りました。患者さんがあまりコメントしてくれないのが残念なんですけど一部に大好評です。

しょぼくても自分と家族が暮らせて、しみじみ「幸せ」があればいいと思っています。お金が無くても大企業でなくても、それなりにやっていける方法はあったりするんですよね。今回はそういう価値観の本を集めました。勤務しながらしょぼい起業、お勧めします！（あ、うちの鍼灸院は優良経営できてますんで！念のため。）



**ルイベ** 昔、北海道では晩秋から初冬にかけての寒い時期に獲れたサケ(鮭)やシシャモを軒下に吊るすか、雪の中に埋めて冷凍保存していた。冷凍することで、保存性が高まると同時に、冷凍する過程で水分が適度に抜け、同時に脂も適度に落ちるので、サケの多すぎる脂と生臭さを低減することができ、その分だけサケの程よい脂と好い匂いを旨さや風味として強く感じることができるという。サケ以外にもコマイなどさまざまな魚がルイベに加工された。外気で保存されたルイベは凍結と乾燥を繰り返した干物のような状態の食品であった。

今現在私の認識するルイベは凍った刺身的な感じですが。鮭には寄生虫が多いので生食はできません。凍結することにより寄生虫(サナダムシ・アニサキス)を殺すのです(家庭用冷蔵庫は-18度までしか下がらないので、ルイベは作れません。業務用の-20度以下になるタイプで作成してください。) 食べ方は醤油をつけていただきます。はじめはシャリシャリ食感。段々と口の中で溶けてきて旨味が溢れ出します。ご飯に乗付けてもおいしいです。イクラと一緒に親子丼も最高ですね。あまり関西では見かけない食べ方だと思うので、北海道にお越しの際はぜひご賞味ください。





もう  
多趣味

# 無趣味 万歳

Shiori Matsumoto

## そうだキャンプいこう 淡路島編



こんにちは！松本です！

長年の趣味探しからついに去年の10月キャンプにハマリ、月1ペースでキャンプに行っています。見事キャンプ沼にはまってしまった私が、いろんなキャンプギアや訪れたキャンプ場の記録を残していきます。

### 2019年12月

淀川デイキャンパーも卒業し、勢いで買ったテントをデビューさせるべく、ついに泊まりでキャンプにいきました！近所の行きつけの飲み屋さんで出会ったおっちゃん和旦那の3人で1泊2日のキャンプへ！レンタルカーを借りて、デビュー地は淡路島の五色ウェルネスパーク！思いっきり冬キャンプデビューですが、そんな人は気にせず必要な道具（ギア）をゴリゴリ買まくっていきました。

ちなみに謎のおっちゃんは気になるギアを速攻でポチりまくり、2軍落ちしたギアはヤフオクで売りまくる通称「ギア王」ですー勝手に呼んでるわたしたち夫婦と遊んでくれるおもしろいおっちゃんです。今後よく登場します。嫁募集中。

車で大阪から1時間半ほどで淡路島に到着！近い！！道の駅などで爆買して食材てんこもり。

五色ウェルネスパークは広くて設備が整ってました！トイレもきれいでず（一大事）オートサイトを予約していたのですが、サイトに電源・水道が付いていました。敷地内には温泉や宿泊施設も。キャンプ場に温泉は必須ですね！オススメです！



今回購入したテント！

【tent-Mark DESIGN'S PEPO LIGHT (テンマクデザインペポライト)】  
ロッジ型テントで、レトロな色合いが気に入っています！かわいい。本体がコットン混紡生地（TC）、ポリエステル、コットン



できており、火の粉や結露に強い素材です。その分重量8.2kgと重め。お値段もまあまあ重め。運ぶのは車なら問題ないですけどね～。サイトの地面が砂のため、めちゃくちゃ硬い！！ペグを打つのに腕がもげそうでした。どのような向きで張るのかわかりません、設営にかなり時間かかりました。途中

でYouTubeでカンニングしながらテントとタープの境目をなくす設営方法「小川張り」で設営完了！

ちなみにタープは【ogawaシステムタープペンタ】を使用しています！

重さ0.5kgで軽量コンパクト。ポリエステル素材なのでタープ下での焚火

は×ですが、小川張りはタープの出入り口が広く使えて、見栄えも◎です。タープのポールもDODのウッド調のポールで色味を合わせています。かわいい。今回初めて張りましたが割とキレイに張れました！



無事設営も終わったところで、夜ご飯の準備に！ビールを片手に米を炊く準備を！最近は大イソーでも見かけるようになったメスティンでお米を炊いてみました！ちなみにこのメスティンはMiliCampのメスティンです。安いしバリ取りいらさないからおすすめ。道の駅

で爆買した食材を全部土鍋に放り込んで、夕飯は鍋にしました！それぞれが食べたい



ものが入りすぎて贅沢な鍋にもはや闇鍋飲み屋のマスターからの差し入れてシャンパンを開けました（贅沢すぎ）。



寒い冬に鍋を外で食べながらシャンパン飲んで焚火を楽しむー最高すぎました。

冬キャンやばいやん最高やん！！ってことで怒涛のキャンプ沼はつづく。



みなさん、こんにちは。  
最近アラインの色をポルドーに変えたしのつかです。

急に涼しくなってきましたねー！「季節の変わり目は体調を崩しやすいので、体調管理には注意をしましょう(^\_^) /」と、定型文かのような文面からはじまりましたが、季節の変わり目に体調管理に注意するとは具体的にどのような行動をとったらいいのでしょうか？

「とりあえず、バランスよく食べて、よく寝て、運動不足だしランニングでもはじめようか？」  
もちろん、食事、睡眠を見なおしたり、運動習慣を身につけることは健康にとってもいいことです。



しかし、季節の変わり目で生じる体調不良は、食欲がない、胃がもたれる、下痢や便秘をしている、よく眠れない、寝ているのに疲労が残るなど、積極的に健康に目を向けた行動を起こすには、あまりコンディションがよくない。ふだんから体調管理をしていればいいのですが…。

では、このような症状がでてしまった場合の体調管理はどうしたらいいのでしょうか。実は、季節の変わり目は気圧の変動が大きく、そのせいで自律神経が乱れてしまってさまざまな症状を引き起こしている可能性があります。

自律神経を整える具体的な方法とは、『“はり・きゅう”の治療を受ける！』です！ 鍼や灸の刺激は自律神経に作用することが医学的研究で明らかにされています。お金もかかるし、鍼灸院に通うのが面倒くさいという方は、一日一回、スクワットなどちょっとキツめの運動をしてくださいねw



ところで初秋となった先日、日本海でエギング(イカを釣る方法の一種)してきました。釣り仲間情報によると、なかなかの釣果がでているとのこと。気合をいれて、朝マズメ(朝日が昇る2~3時間前)に出航しようと連絡をいれたところ、さすが各地から釣り好きの集まるマリナー、満船で棧橋が空いていない。結局、日の昇りきった7時から出航できました。

釣り場に到着すると、船がすでに何艘もいて釣り竿をおろしていました。混んでいるといってもここは日本海、超~ソーシャルディスタンス。このコロナ禍の現代に打ってつけの趣味だと思えます。



そして、私たちの船も竿をおろし、1匹、2匹と時々釣れるもののなかなか釣果があがらなく、決り続けること8時間…。気が付けばタマズメ(日が落ちる2~3時間前)でした。

8時間ねばった甲斐があって本日の釣果は22匹！まだ小さい子イカも釣れたので、今年のイカ釣りはこれからが楽しみです。







こんにちは！  
最近暴飲暴食をしすぎて体重が4キロほど増えてしまった兒子です。  
これはいよいよアカンということで、つい最近ダイエットをはじめました。  
兒子がやってみたことを紹介します。

### ★とにかく歩く兒子

小走りするだけで動悸息切れが止まらない状態だったので、とりあえず運動しないと！と思い時間を見つけて歩きました。駅から家まで、お風呂前に歩いたりたまに走ったり、家の階段をひたすら昇降したり、いろいろがんばりました。ここで筋トレもちゃんとすればよかった…。

### ★夜をヘルシーに

兒子は人に比べると胃袋が大きいので、気を付けないといっぱい食べてしまいます（しかもジャンキー）。なので夜ご飯だけ【豆腐+もずく+めんつゆ+ネギ】という超健康食に。人生ではじめてもずくを食べましたが、健康に気を使わなければ一生口にするののない食材だと思いました。  
満腹度は10段階中1もないのに、なぜかもう食べたくない気分になるのでさごくお勧めです。



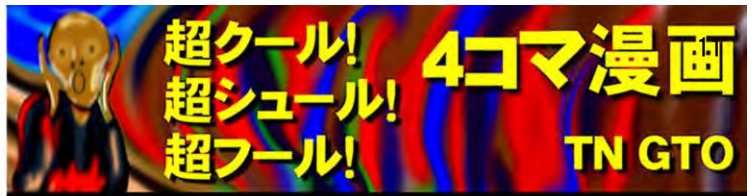
数字的にどれだけ痩せられたかという、マイナス0.7キロという誤差レベルの数字に…。結局2週間ほどでダイエットは断念。今は普通にマクド食べてます（週2くらい）。

今回は無残な結果に終わってしまったので、次回は【食べたくなったら顔に鍼を刺して咀嚼できないようにするダイエット】を執行したいと思います！

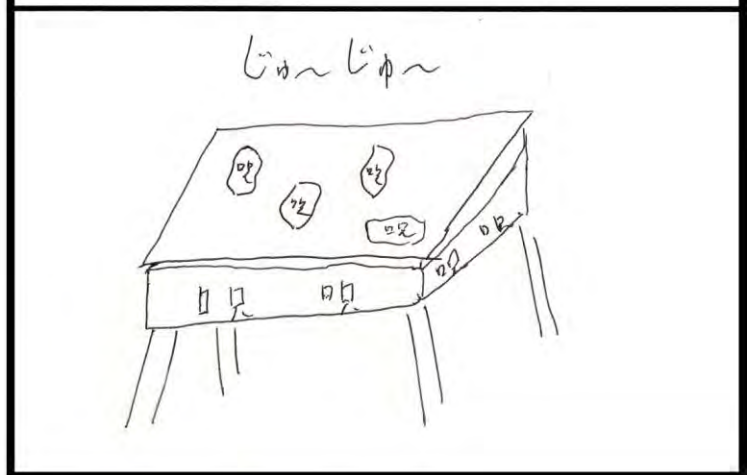
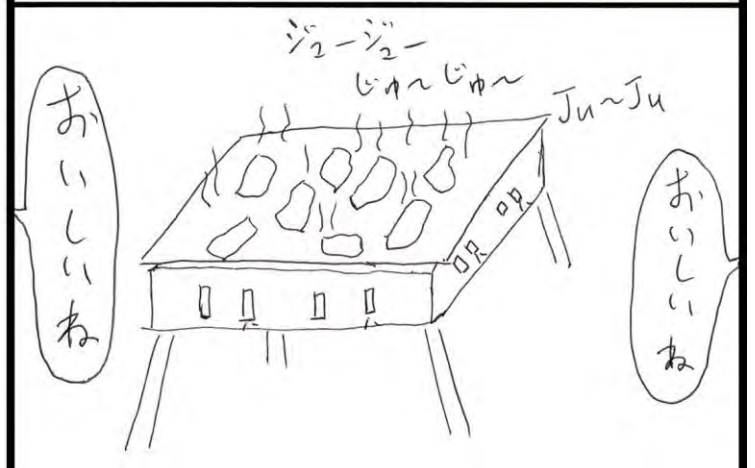
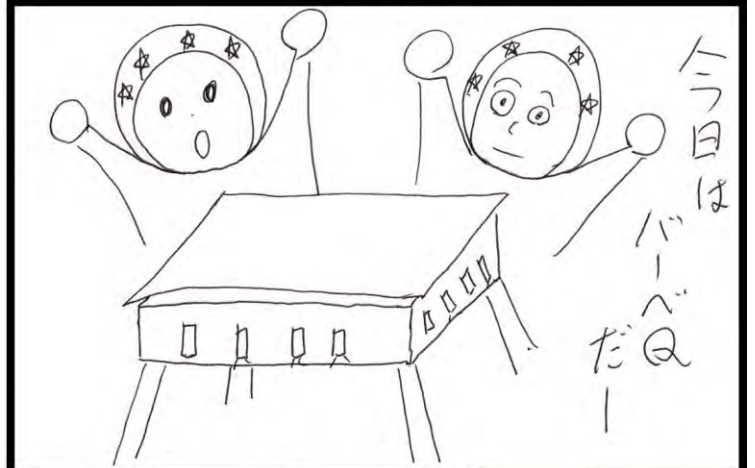
スレンダー兒子になれるようがんばります。  
ではまた次回！

### 今日の癒し

5か月になりました！コスプレ衣装が増えてきたりんちゃんです。



## BQDQ







# 名鉄観光

MEITETSU WORLD TRAVEL, INC.

梅田支店 大阪市北区堂山町3-3 10階

電話(06)6311-6621 FAX(06)6311-6657 担当 横山・中沢

海外 視察旅行・研修旅行・見本市ツアー 国内 各種学会イベント手配・合宿  
幅広くお取扱しております。