

花粉症の対策

ツボのさがし方

「つぼ」は針を刺したりするので、とても小さい点と思われがちで、**探すのも大変そうです**が**そんなことはありません**。つぼの大きさを**指の腹くらいにイメージして探して**みましょう。不思議とぴたっとくる場所があって、押すと「効いている！」と感ずります。そこがつぼの位置です。

また、頭蓋骨に覆われている**顔以外、骨の上にはないこと**がほとんどです。これもつぼを探すうえでの目安。多少位置がずれても、副作用などはもちろんありませんからご安心を。

ごうく
合谷



足の親指と人差し指の間にV字に結んだ際の谷間のところにあるつぼです。このつぼは**涙目や目のかゆみ**といった目の症状のほか、ストレスなど精神的な問題をゆるめるときにも使います。

たいしょう
太衝



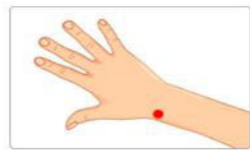
このつぼは**花粉症の鼻**に関する症状をはじめ、目など顔全体の症状のほか、肩こり、生理痛などにもおすすめをつぼです。なるべく手を大きく開いて、押すほうの手ではさむようにして押すと、うまく押すことができます。

ツボの押し方

「つぼ」を押すときは、やや強めの方で押してください。「ちょっと痛い！」と思うぐらいが最適。押すときには利き手の人差し指を使うといいでしょう。さらに、**指先を肌から離さずに、10円玉大くらいの大きさの円を描くように**、指を左右に20回ずつまわします。時間がなければ10回ずつでもいいでしょう。

また、指をまわす方向の順番としては左に20回、右に20回が良いですが、あまりこだわらなくても大丈夫です。気が向いたときや、気がついたときに一日何回でも押しても問題ありません。

たいえん
太淵



親指の付け根と手首のしわの間のくぼみにあるつぼです。このつぼは**鼻の諸症状**に良いほか、風邪のときや、肺など呼吸器系の調子が悪い人にもぜひ活用して欲しいつぼです。

春キャベツ

葉の巻がふんわりして、緑色が鮮やかな春キャベツ。外側の大きな葉は巻物などにして緑を楽しみ、内側のやわらかな黄色い部分は甘みを堪能。生で食べても十分に美味しいものですから、火を通しすぎないようにしましょう。

材料:4人分

キャベツ(やわらかい春キャベツ)半個分
豚のバラ肉150グラム

土鍋にキャベツを千切りにしてしきつめ、その上の豚バラ肉を広げて並べて、酒大さじ2杯・水大さじ1杯をふりかけてフタをして強火で5分。穴からしゅーしゅー湯気が噴いてきたら弱火で7分

できあがり!

お好みで、ポン酢か塩だれをつけて…キャベツが甘いのでそのままでもおいしいです。分量はかなり適当でもちゃんとできます。

簡単!
すぐ出来る!



人間万事塞翁が馬 (じんかんばんじさいおうがうま)

中国の北の方に古い上手な老人が住んでいました。さらに北には胡(こ)という異民族が住んでおり、国境には城塞がありました。ある時どういわけか、その老人の馬が北の胡の国のほうに逃げていってしまいました。この辺の北の地方の馬は良い馬が多く、高く売れるので近所の人々は気の毒がって老人をなぐさめに行きました。ところが老人は残念がっている様子もなく言いました。

「このことが幸福にならないとも限らないよ。」

そしてしばらく経ったある日、逃げ出した馬が胡の良い馬をたくさんつれて帰ってきました。そこで近所の人たちがお祝いを言いに行くと、老人は首を振って言いました。

「このことが禍(わざわい)にならないとも限らないよ。」

しばらくすると、老人の息子がその馬から落ちて足の骨を折ってしまいました。近所の人たちがかわいそうに思ってなぐさめに行くと老人は平然と言いました。

「このことが幸福にならないとも限らないよ。」

1年が経ったころ胡の人たちが城塞に攻め入ってきました。城塞近くの若者はすべて戦いに行きました。そして、何とか胡人から守ることができましたが、その多くは戦いで死んでしまいました。しかし、老人の息子は足を負傷していたので、戦いに行かずに済み、無事でした。 中国の古い書物「淮南子(えなんじ)」

故事成語



「人間万事塞翁が馬」の「人間(じんかん)」とは、日本で言う人間(にんげん)の事ではなく、**世間(せけん)**という意味です。「塞翁」というのは、城塞に住んでいる「翁(おきな) = 老人」という意味。総合すると、「城塞に住む老人の馬がもたらした運命は、福から禍へ、また禍から福へと人生に変化をもたらした。」

不況を乗り越えましょう!

笑って笑って
ハイ! 笑って



顔パックしていたら、小さな蚊が止まった
とることもできず
ひたすら乾くのを待った



今朝、母が緊迫した様子で教えてくれた。
「大変だよ! ついに北朝鮮が搭載したんだってほら! あれ…
デコボン……
「う〜ん、迎撃したら日本にはジュースの雨が降るのか…」

母は出かけるとき、飼っている犬に
「お母さん行ってくるからね」と声をかける。
それを見た父が一言。
「お前は犬を産んだのか。」



我が家のロールキャベツは
オールキャベツです

