

## ☆8月も暑くなりそうです。熱中症に要注意！



7月下旬は最高気温35℃近い日が続きました。なかなか雨も降らず、農家の皆さんも大変だったようです。数年に一回猛暑になるときはありますが、こんなに続くのも珍しいです。8月も暑くなるという予報が出ています。身体が暑さで疲れていますので、冷房などを上手に使い、くれぐれも熱中症にはお気を付けください。

## ☆暑くても栄養のあるものをしっかり食べましょう。(2017年8月号より)

暑いと冷たくてさっぱりしたものを食べたくになります。熱中症対策には仕方ないことですが、体の抵抗力を維持したり、胃腸の調子を整えるためにも、できれば栄養のあるものや温かいものもしっかり食べたいですね。

少量でも良いのでバランスの良いものを食べると良いと思います。私は食欲がない時は、焼き肉やお好み焼きなど目の前で調理するものを食べたりして、匂いや音で食欲を刺激しています。料理をするのも良いかもしれませんね。



## ☆8月はここを足もみしてみましよう！ (2020年8月号より、一部修正)



### 1、腎臓、輸尿管、膀胱の反射区と湧泉のツボ

熱中症予防の足もみには、体内の水分や血圧の調整に関わる「腎臓」「輸尿管」「膀胱」の反射区と、熱中症や冷え性、体調の調整に関わる「湧泉」のツボが効果的です。左の写真の赤い部分が上の丸が「腎臓」下の丸が「膀胱」それをつなぐ線が「輸尿管」、そして青い点が「湧泉」です。

### 2、小脳・脳幹の反射区

例年8月後半は少し涼しくなります。そうなる影響を受けやすいのが自律神経。「小脳・脳幹」の反射区は、自律神経の乱れに効果的な場所です。右の写真の赤い部分、拇趾の第2趾側の側面がその場所です。ちょっと痛い部分ですが、しっかり揉みましょうね。



# ☆今後のハンドマッサージ・足もみ講座のご案内・その1

今後予定されているハンドマッサージや足もみの講座をご案内します。



## 1、旭川市中央公民館ハンドマッサージ講座

- ・日時：8月21日（土） & 28日（土）全2回  
10：00～12：00
- ・場所：旭川市中央公民館（旭川市5条通20丁目）
- ・料金：500円（教材費）
- ・定員：15名

セルフケアの方法や、症状別のマッサージ方法を採り上げます。お申込みは8/12（木）より、中央公民館（0166-31-5218）で。

## 2、旭川市永山公民館青竹ふみの上手な使い方講座

- ・日時：10月7日（木）10：00～12：00
- ・場所：旭川市永山公民館（旭川市永山3条19丁目）
- ・料金：700円（教材費）
- ・定員：25名

ご家庭にある青竹ふみの効果的な使い方を学びます。お申込みは8/24（火）より、永山公民館（0166-48-1659）で。



# ☆9月19日演奏会を開催します！無事にできますように！



私が代表を務める「クラリネットアンサンブルカンパニー響屋」の演奏会を9月19日（日）15：00～開催します。場所は、旭川市市民活動交流センターCoCoDe（旭川市宮前1条3丁目）入場は無料ですが、完全予約制です。

昨年開催予定でしたが、新型コロナウイルスの影響により今年に延期されたもの。今回は無事に開催できるかな？

ご予約は8/16（月）より開始します。中村屋にお電話

いただくか、右のQRコードよりご予約ください。ご予約QRコード

感染症予防対策を行っての開催となります。

お時間のある方は、ぜひご来場ください。



☆発行元

若石足もみ処

北海道上川郡東川町南町3丁目12-19

電話番号 080-6064-8345

中村屋Web <https://www.ashi-nakamura.com>

メールアドレス [info@ashi-nakamura.com](mailto:info@ashi-nakamura.com)

Twitter @ashi\_nakamura

LINE@ @gre5416w

国際若石健康法



中村屋Web



LINE@

