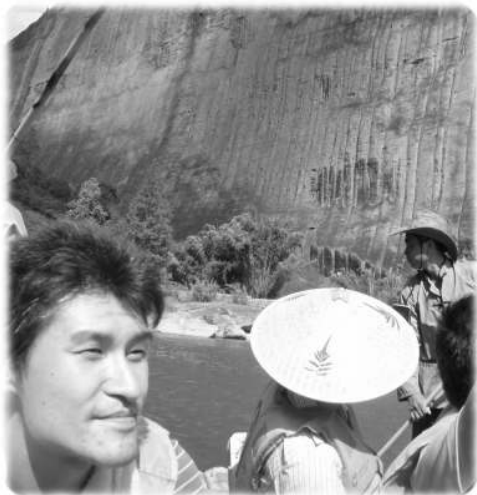


華梨堂の素 その1 ～院長紹介 松山優～

こんにちは！華梨堂では鍼灸、推拿（中国整体）を担当しております。生まれは小樽、学生時代は汗臭い男だらけの工業高校で人生の友に会い、モスバーガーでバイトに明け暮れ、成績はいつも下から数えて●番目と、のんきに過ごしておりました。鍼灸師を志したのは就職して数年立った頃、テレビで海外ボランティアを行う鍼灸師の姿を見たのがきっかけです。魅力的な職業に出会えたと同時に学びの大切さに気づき、自分の環境が楽しく回りはじめたような、そんな気がします。鍼の師匠には参加した学会で出会いました。講演の演題に興味を惹かれ「この人に教わりたい！」と後を追ひ、釧路の杏園堂鍼灸院で学ぶことになりました。その就職時の面接の失敗談を一つ。。院長に「最後に何か質問はありますか？」と聞かれたとき、「就職したら釧路で美味しいお酒が飲めるお店はありますか？」というような、ぶっとんだ質問をしたそうです。



そんな就職のことより、お酒についての質問をした私を受け入れてくれた(?)須藤院長は、僕にとって第二の故郷を作ってくれた大きな存在です。そこで7年間勤め、最高の職場と仲間、お世話になった方々に大勢出会いました。それは今でも私の宝物です。これからも鍼灸の可能性を無限大に広げてくれた須藤先生の大きな背中を追ひ、紆余曲折しながらひたむきに進んでいきたいと思ひます。

鍼灸
アロマ
エステ
ペットスパ
華梨堂

ご予約・お問い合わせ
011-613-2539
〒060-0009
札幌市中央区北9条西20丁目2-6
受付時間 9:00～19:30(土日祝営業)
定休日 月曜日・第3日曜日
ホームページありませう「華梨堂」で検索

かりんどう 華梨堂だより

Vol.4



2012・12月 発行

スタッフ：
松山 優
松山 美弥子

発行：華梨堂

・野菜に拍手喝采
「かぼちゃ」編 P-2
・手作りアロマ化粧
水の作り方 P-2

・健康コラム
～育毛編①～ P-3
・食事健康法 P-3

・華梨堂の素
院長紹介 P-4

「人に会うだけで、がんばろうという 気持ちになれるんです」

陸前高田でのボランティア活動は、短いながら多くの学びと経験、そして支援継続の意欲を高める機会を与えてくれました。1年半経ちメディアで紹介される機会は減りましたが、復興にはまだ多くの支援が必要です。また、仮設住宅の使用は2年間と期限が迫っているのに対し、殆どの方が次の入居先の目処が

立っておらず、不安を抱えているのが現実です。支援の形は色々ですが、例え



セラピスト 松山の
野菜に拍手喝采! NO.3

これからの季節 バランスのとれた栄養補給で効率よく「健康貯蓄」したいですね。今のうちにスーパーなどが無い昔は、冬まで保存できる野菜を上手に活用していたようですね。「冬至かぼちゃ」としておなじみの「緑黄色野菜」実はこんなにすばらしいのです。

かぼちゃ ビタミンA・Eの含有量が(カロテン) 野菜の中でもトップ!!

- ビタミンA → 血管壁やヒフ、粘膜を強化して、美容効果、動脈硬化・脳卒中、身体疲労や感染症の予防・改善に。
- ビタミンE → 活性酸素の除去。

〜〜〜〜
～ 四コマ劇場 ～ アロマ化粧水の巻～

| | |
|--|---|
| <p>1 ～アロマスキンローション～ 手作り簡単化粧水(作り方)</p> <p>用意するもの</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・ガラスびん (スプレーびんでもok.) ・計量スプーン ・カップ ・おれはびんカー | <p>2 用意する材料</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お好みの精油 → ラベンダー・ローマンカモミール・クワリセージ・ローズウッド などおすすめ ・精製水 → 40ml ・グリセリン → 5ml ・無水エタノール → 5ml |
| <p>3</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 精油と無水エタノール、グリセリンを混ぜる。(びんカーなどで) ② 精製水を入れてよく混ぜて完成!! 保存ガラスびんへ入れますよ <p>※お肌の弱い方はパッチテストをしてからご使用下さい。</p> | <p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> ・注意すること ハルカモット、グレープフルーツ、レモンなど光毒小生がある精油は使用しないでくださいね。 <p>☆  植物のかたで美しく♪</p> |

健康コラム

ひとむかし前は、カラーやパーマで髪がすごく傷み、悩んでいる方が多かったのですが、今は薬剤をやさしくすることに力を入れている美容室が増えてきて、お客様の髪も美しくなっている気がします。

ですが最近、抜毛や脱毛などを起こす頭皮の悩みが増えていっています。そして、その原因は多種多様。血行不良・ストレス・不摂生・遺伝(生活習慣含め)食事・ホルモン・紫外線・シャンプーなどです。

華梨堂ではこのような原因を特定してから、体質・体調改善、頭皮環境正常化を図り、根底から美しい髪と頭皮を育てていきます。自宅でのケア法などのアドバイスも行っています!

『五味食事健康法』... ③ ...

中医学では食物に「5つの味」があるとし、それを体調に合わせて、摂る「食養生」の考え方があります。今日は「甘(かん)」のはたらきをご紹介します。

かん → 自然な甘みをもつ食物には、滋養強壯作用があり、消化器の働きをよくし、虚弱体質を改善します。摂りすぎると逆に胃腸の働きを弱め、骨を弱めます。

(お米、にんじん、いも、なつめ、くるみ、栗、しいたけ、しめじ、鶏肉、牛肉... などです!)