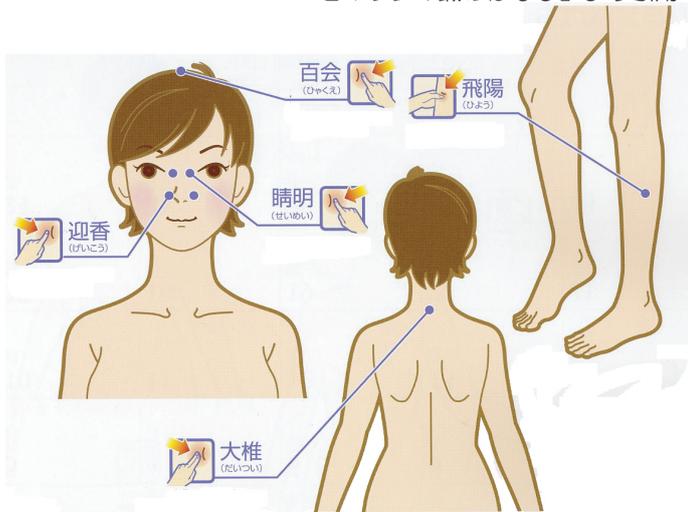


## ツボの 今月のテーマは 花粉症

風邪かなと思ったら、花粉症に代表されるアレルギー性鼻炎というケースも多いようです。鼻水・鼻づまりなどの花粉症の諸症状で悩まれている時はぜひツボ療法を試してみましょう。

アレルギー体質のつぼ「大椎」首の後ろの根元にあり指先で時間をかけてゆくりもみほぐしましょう。鼻づまりのときは「百会」頭のとっぺん、「清明」目頭と鼻の根元の中間、「迎香」小鼻の両脇を人さし指の腹で押してみましょ。また、「飛陽」足の外くるぶしとひざの中間点も指全体を使いもみほぐしてみましょ、昔から鼻づまりに効くツボとして知られています。

ゼイリン「鍼のはなし」より引用・抜粋



## お役に立ちたい!

「鍼灸・AOI」の石川です。  
町も人も元気にしたい!!  
毎回、役立ていただけるニュースレターを作っております。



## 春と山菜

春ほど待たれる季節はありません、ことに冬の長い地方ではなおさらです。露のとうや、うど・わらび・筍の子などの芽たちは大地を割って顔を出し、土の塊を動かすほどの力持ちです。この生命力が、冬の間縮んでいた人間の体に「自然の気」を吹き込み、休眠していた細胞を活性化させる蘇生剤になるのです。

自然界の厳しい寒さや空気・水・土壌が山野草のみがもつ不思議な香り・苦味・辛さ・甘味・酸味・鹹味(かんみ塩からい)を作っているのです。

春の味を、ゆっくり味わいたいものですね。

参考:「薬になる食べもの」篠田雄介著

## お店紹介「松川屋義永」ぱんやさん

熱田区白鳥2-3-25 TEL 682-0454

熱田神宮のそば、お寺がたくさんある一角にぱんやさんが、3月20日にオープンします。

「松川屋義永」って和菓子屋みたいな名前ですよね、そうです、もともと和菓子屋だったそう、その和菓子屋時代の店舗を使っているのオープンです。こだわりのぱん生地には卵を使っていませんし、米粉のぱんもあります。アレルギーのある方も安心して食べられますよね。安心と安全と安さにちょっとした楽しみも加えて、

キャッチフレーズが「三安一楽」。楽しみはお店に行った人だけが、時々巡りあえるそうですよ。

例えば、源氏(クロワッサン)は80円、ミルクロールは30円からとすべてのぱんが100円以下です。もう一つのお勧めがホールプリンで、受注生産。カラメルシロップたっぷりの焼きプリンタイプで、しっかりした口当たりです。

土曜休、営業時間12:00~17:30  
地下鉄神宮西徒歩5分