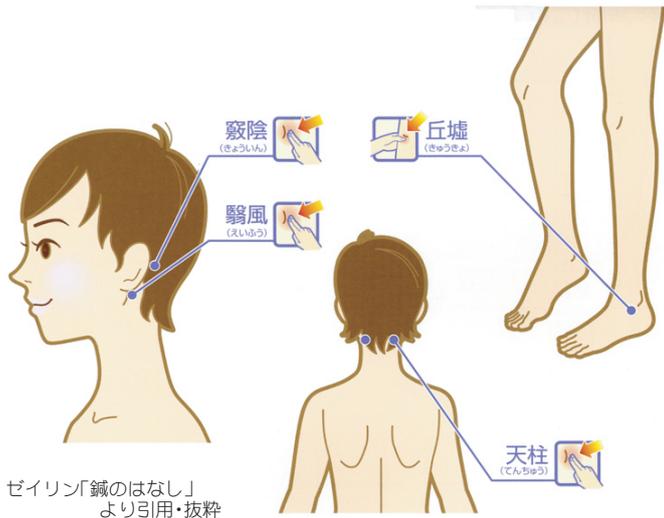


## ツボの 今月のテーマは めまい・立ちくらみ

頭がクラクラする、フラフラする、周囲が回っているような感じがする…それがめまい・立ちくらみ。どちらも内耳の位置します。「翳風」はちょうど乳様突起と下あごのくぼみのところ。少し強めに押すと、ズーンと周囲に響きます。この両方のツボを左右の親指で響くようにゆっくり押してこねるように指圧すると効果大です。まず、耳の後ろに。さらに首の後ろ髪の生え際にある二本の太い筋肉の左右外側に位置する「天柱」や外くるぶしの前に位置する「丘墟」も併せて刺激するといっそう利き目があるでしょう。



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。

## 初鯉 (はつがつお)

目に青葉、山ほととぎす、初鯉。五月が鯉の旬で、初鯉から、もどり鯉・生節・鯉節まで、日本人に親しまれた旬の味覚の王様で、縁起のよい魚とされている。

老化防止や、若返り作用を持つ核酸や、核酸の働きをよくするアミノ酸やビタミンが豊富で、更に動脈硬化を予防し、頭の回転をよくするとされるエイコサペンタイン酸(EPA)を沢山含有している。カルシウム・鉄分も多いので鉄欠性貧血になりやすい若い女性や、成長期の子供達のバランスのとれた栄養補給にも秀でている。牛肉のステーキ風に表面を軽く焼いて生姜とネギの解毒・消化と共に生臭さを消す薬味を添えた調理の知恵は見事である。

参考:「薬になる食べもの」篠田雄介著

## ケニアに行ってきました!

4/17(金)~4/26(日)の期間、NPO法人「アフリカ支援 アサンテ ナゴヤ」の支援先のリサーチのため、ケニアに行かせていただきました。

今回のリサーチの旅は、多くの方々にお会いすることができ、また感動することも多く、私にとっても、参加された方々おひとりおひとりにとっても、とても有意義な旅でした。私達の今後の活動にも大きな力をいただきました。

ケニアのスラムの人々は、やはり貧しく、生活は大変な状況ですが、子供たちは目を輝かせて、勉強しています。お預かりしました文房具は、どこでも喜んでいただきました。

帰国する度に感ずることですが、何気なく暮らしている日本のこの生活がいかにか恵まれているか!と、あらためて感じ、感謝の気持ちといとおしさが湧いてきます。

皆様のご支援とご理解に心より感謝申し上げます。

## ドニチエコきっぷと1日乗車券

ドニチエコきっぷは1日に3回以上バスや地下鉄に乗ることがある休日ならとってもお得です。マイカーよりCO2の削減になりますね。

### ドニチエコきっぷ

(バス・地下鉄1日乗車券)  
土・日・休日・毎月8日に使用可  
大人600円・小人300円

さらに特典ありで、市の施設や協力施設で、ドニチエコきっぷを見せると割引きしてもらえます。

例えば、名古屋市水族館 (大人2000円→1800円、小中人1000円→800円、幼児500円→400円) 美術館や博物館も割引きになります。詳しくは、

<http://www.kotsu.city.nagoya.jp>  
平日の1日乗車券もあります。地下鉄のみ大人740円、バスのみ大人600円、バス・地下鉄1日乗車券は大人850円、小人430円です。

## お店紹介 松川屋義永

2月のAOI通信で紹介させていただいた松川屋さんの再登場です。ご好意で「AOI通信」を置かせていただくことになりました。美味しく安全で安心でお安いばんをぜひ試してみてください。やみつきになりますよ。お近くの方もそうでない方もどうぞです。

## 診療時間 受付時間(日曜・祝祭日休診)

	曜	月	火	水	木	金	土
午前 10:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○
午後 14:00~18:30	○	○	○	○	○	○	○

※急患の方はこの限りではありません