

秋の気配が日に日に深まってまいりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。今回は「季節の薬草風呂」についてお話ししたいと思います。

お茶風呂

いろいろ利用されるお茶の中でも、かんたんで効果の高なお茶風呂は昔から親しまれています。お茶碗2杯ぐらいのお茶の葉を布袋に入れ湯に浮かべれば、からだを温まり、お茶の殺菌作用で、あかぎれやしもやけにもよく効きます。

しょうが湯

かんたんでお金もかからず、効果がえられる知恵です。こまかく切ったしょうがを布袋に入れて湯船に浮かべれば、血の循環がよくなり、神経痛や腰の痛み、冷え性を改善してくれます。からだの芯から温まるので、風邪の予防にも効果的です。

みかん風呂

昔から冬至の日には、からだを温めるために柚湯に入りますが、みかん風呂でも同じ効果があります。天日干ししたみかんの皮を、布袋に入れて湯船に浮かべれば、カサカサお肌もツルツルになり、冷え性にもよく効きます。

おぼろぎょの知恵

酒粕のスペシャル味噌汁で風邪をシャットアウト

風邪気味になったから、まず温かくして、栄養をつけ、ゆっくり休むことが最善の味噌汁です。

味噌汁の具には、風邪に効果のある刻みしょうが、刻みネギ、おろしにんにく、それにありあわせの緑黄色野菜をたっぷり入れられます。酒粕は、みそよりやや少なめに熱いうちに入れてください。

☆今月のプレゼント！！☆

クイズに答えてプレゼントを当てよう！

【問題】しょうが湯は冷え性を改善してくれますが、何にも効果的なのでしょうか？

① **しお味・しょうゆ味・みそ味の3食** 札幌すみれのラーメン3個セットを **3名様** にプレゼント！！

② 明治 ミルクでリカルデント 『**”元気な歯”サポートセット**』を **3名様** にプレゼント！！

♪ **欲しいプレゼントの番号と答え、住所、氏名、** をご記入の上、下記の宛先までお送りください。たくさんのご応募お待ちしております。(官製ハガキにて受付致します。)

☆応募〆切 **11月末日** まで☆

☆投稿コーナー☆

♪ 様からのお便り♪

いつも配達の人にはお世話をかけています。留守の時は門を閉じてしまってお苦勞をおかけしています。私の夢の記事が10月号にありました。鎌倉市の案内です。15年前に友達と二人で散策しました。「江ノ島」を希望して計画をしたつもりでしたが、暗い中の江ノ島に乗せられてしまい、何も見る事がなく終わりました。もし介護から手が離れた際には是非、もう一度友達といきたいと夢を…

*お便りありがとうございました。これからも皆様に役立つ情報を提供できるよう頑張っていきたいと思っておりますので、今後ともよろしくお願い致します。

採用された方には素敵なプレゼントを差し上げます。

ご意見・ご感想・ご要望大募集！

- ①健康のためにやっていること
- ②牛乳を使った料理
- ③最近感じる良いこと、悪いこと
- ④俳句、短歌、川柳 など

FAX, Eメール, 官製はがきで承っております！



会社名：株式会社 タカハシ
〒975-0007

住所：福島県南相馬市原町区南町3-98-1
フリーダイヤル：0120-31-6917
アドレス：newmeijitakahashi@hyper.ocn.ne.jp
FAX：0244-23-1139

URL：http://www.drink-takahashi.com/