



DH 君馬

みなさん こんにちは!! 新聞系の生方です

まだまだ残暑の厳しい季節ですがみなさんは元気にお過ごしですか?!

今回は私の元気の源になっている『手作り酵素』についてお話します。

私が酵素を作るきっかけになったのが、体調を崩した時に頂いた一杯の酵素ジュースを飲んで元気になったのがきっかけでした。飲んだ後すぐに体内の細胞がウオ〜〜!!と元気になっていくのを感じました。表現はイマイチ(笑)ですがとにかく体内からエネルギーが湧いてくるような感じをうけました。

とても不思議な体験をしたので酵素について調べるようになり、どんどん酵素の魅力にはまり今では夏に梅の酵素。秋に果物の酵素を作るようになりました。

命があるものには必ず酵素があります。生きていくために必要なものを取り込みそれを分解したり、不要になったものを外に出したりするのも酵素が働いています。

私たちが健康で元気に生きていくためには酵素の力が必要なのです。私たちの体でも酵素を作っていますがそれには限りがあります。なので足りなくなった酵素を外から取り入れ酵素不足を解消しよう!という事で手作り酵素を作り飲んでいる生方です。

ちなみに...♡院長の元気の秘訣も手作り酵素を飲んでいるからだと言っていました♡

みなさんも是非酵素不足を解消していつまでも若々しく元気でいて下さい

ご興味のある方はスタッフまでお尋ね下さい

★梅の収穫率によって作る量が変わります!! 沢山とれると作業が大変!!でも大好きです♡



★梅を発酵中です!!

「美味くなーれ♡」と言いつつ自分の手でかき混ぜて常在菌を入れていきます!!

秋は収穫の秋 沢山の種類を入れて栄養満点の酵素を作ります!!



アユリかの健康日記 ♪

こんにちは! 衛生士の今井里佳です。私は今週3~4日仕事終わりや、休みの日に「ホットヨガ」に通っています! 今回はそのホットヨガについてお話ししていきます。まず「ホットヨガ」とは?!... 体の柔軟性が最も高まる室温・湿度でポーズを取るヨガのこと☆
☆室温: 40度前後 ☆湿度: 55~65度前後で行います♡
イメージとしては岩盤浴の室内よりも低い室温でヨガをする感じですよ♡
ホットヨガの効果は、ダイエット・美肌・美姿勢・冷え・むくみ・肩こり・ストレスなどたくさん効果が期待できます♡ 人の体は温まっている時のほうが柔軟性が高まります。そのような環境にすることで無理なく筋肉をほぐしてポーズをとるのだから初心者の方でも安心してできます! 私はホットヨガに出会い夏場でも手足の冷えに悩んでいましたが、今では冷えが解消された効果もその他にも実感しています♡♡ とてもオススメですよ♡

天然のチカラで暮らキレイ ♪

皆さん こんにちは、今回は天然素材のハウスクエア用品「EMW」のご紹介です! ひろかみ 歯科医院のお掃除にも毎回使い、医院の中、窓もガラスもすべて善玉菌を使ってお掃除しています。従来のハウスクエア商品のように化学のカで汚れを落とし、消臭するのではなく「EMW」の主成分EMに含まれる酵素が汚れを分解し落ちやすく日々使うことで汚れが付きにくくなり、ニオイも酵素パワーで分解され爽やかな空間へと変わります。キッチン周りも お風呂やトイレにも 家中1つのEMWで対応できます!! 使い方はEMWを50倍に薄めた液をスプレーするだけ👉 汚れやニオイの気になるところにシュッシュ吹きかけ、ふき取るだけでOK! とても簡単に使えます!! うすめたら日持ちがしないのでその日のうちに使いきるのがポイントです👉

シュッシュしながら家中キレイ♡





おすすめ店々
ブレイバーン(水沢)

●こんにちは 衛生士の石井です。
 今回は、素材にこだわったアップルパイ、
 焼菓子のお店をご紹介します
 店内は、ゆったり出来る雰囲気のカフェス
 ペースもあります。

お持ち帰りメニューは、たくさんあります

●私が好きなアップルパイは...♡

バタークラングル

バターが香るサクサクの
 クラングルとリンゴの
 フレッシュ感!!!
 中のクリームがさわやかな
 甘さで美味しいです

●ぜひ行って見て下さい!



●お店情報



- 〒370-3606
 群馬県北群馬郡吉岡町上野田
 1329-577
- ☎0279-30-5888
- 営業時間 10:00 ~ 18:00
- 定休日 水曜日

↓世界のトイレの旅

今日DH井上が海外旅行で出会った驚き、世界のトイレについて語りたいと思います。

●ヨーロッパのトイレ

ホテルのバスルームのトイレがなぜか2つ。1つは普通の洋式トイレ。もう1つは便座やタンクがなく壁と接している倒れた蛇口が1〜3コついている。ホは蛇口からと便器の底から出る種類があるそうです。これは「ビデ」というヨーロッパ版ビデ用ウォシュレット。使い方は便器にまたがって使用するそうですが、私は怖くて使えません...

●タイのトイレ

寺院のトイレを1度入ってみたが、トイレ用のカマドにはきかえトイレの建物に入り、電気もない薄暗いところで個室を間4つと、和式スタイルの便器と横は小さい四角風呂桶、その洗面器が浮いている。どうやら用を足したらその桶にたまた水で流したり、紙でふくで拭くはよく洗うように。さすがに流すことはできませんで下...。アジアにはよくあるスタイルのよう。

●中国のトイレ

壁がないトイレ「ノーマルトイレ」で有名ですが、そのトイレには非'出会っていませんが、壁はありますがとても壁の低いトイレに何度も出会った。下着のトイレがうざい(もう1mくらいの高さはありません。かがんだら足みからいという発想なんで) (うざい? 誰か教えて下さい(笑))
 日本トイレは使いやすくキレイで快適!世界一だと思ってる!!



倉沢のイトコロ



こんにちは！衛生士の矢島です。今回ご紹介する倉沢のイトコロは、倉沢の温泉「相間川温泉」と「せせらぎの湯」です。この2ヶ所は建物は別なのですが湯元が一緒なので同じ成分の温泉に入れるのです。驚く事に、この温泉は時間や天候によって色が変わるそうで、湧出時は無色透明の温泉なのですが時間が経つと色が変わってくるなんとも不思議な温泉です。

塩分、ミネラルがたっぷりなので、温泉から出た後もポカポカが続きます。相間川温泉とせせらぎの湯、2ヶ所では違った雰囲気を楽しめますので入り比べをしてみてもいいかながらうでしょうか？

やじの台所 ~ 炊飯器で作る手作り甘酒 ~

材料

米... 1合
乾燥麹... 200g
水... 約1~2カップ

- ① 米を2合の水で炊く（この間に麹をほぐしておいて下さい）
- ② 炊いた米に約1~2カップの水を入れ混ぜる。温度が高すぎると麹菌が死んでしまうので、60度くらいを目安に下げてください。
- ③ ほぐしておいた麹を入れ混ぜる
- ④ 炊飯器にセットして「保温」にする
- ⑤ おかまの上におはし→タオル（ふきん）の順で乗せ、フタを閉じる。フタは完全に閉じないで下さい！
- ⑥ 60度で8時間保温します。
- ⑦ 8時間後、麹の粒が残っているので、ミキサーにかければ分かります。完成です。お好みで水で薄めて飲んで下さい。

作った甘酒は
冷蔵庫で約1週間

保存できます！



分からはじめは「スタッフ」に聞いて下さい！



☺ 受付時間：9:00~12:00 14:30~18:30
(予約制)

☺ 休診日：木曜日・日曜日・祝祭日
(祝祭日がある週は木曜日診療)



〒370-0085

高崎市我峰町220-2

TEL 027-343-1777

FAX 027-343-1710

H28年9月発行

編集：生方 矢島