



感動をありがとうございます。



2020東京パラリンピックが開幕し、盛り上がりを見せています。観戦させていただいて、思うことは『この体でここまでできるのか?』という感心とそこに至るまでの努力に対する尊敬の念しか浮かんでこないのは私だけではないと思います。通常のスポーツ競技を応援するときはついつい、勝敗が気になるのですがパラリンピックを観ている時は『全員に勝って欲しい』という思いになっていました。『平和の祭典』という目的がここにあるのかもしれませんが。

パラリンピックの歴史は1948年にロンドンの病院で行われたアーチェリー大会に遡るそうです。当時は第2次世界大戦で負傷した兵隊さんのリハビリを目的に開催されたとか。その後、1952年に国際大会になり、1960年のローマ大会からはオリンピック開催国で行われるようになり、1988年のソウル大会からオリンピック後に同じ場所で開催されるようになったそうです。

通常のオリンピック競技とは違った意味で大きな刺激を与えてくれるパラリンピックの成功を願っております。



『夏バテに効くツボ!』

足三里 (あしさんり)

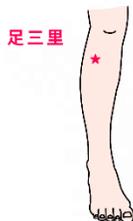
夏バテで疲れきった体には効果抜群です。

体の免疫力や体の活動エネルギーを出させるツボです。
消化と排泄を調整して、体をスッキリ元気にしてくれます。

ひざの下三寸 (幅は指4本分)

の向こうすねのすぐ外側にあります。

図を参考にひざに指を4本そろえて置いてみてください。小指の下、脛骨のすぐ後ろにあります。



『EMS体験 1回無料』再々延長

まだ、暑さのきびしい9月は筋肉をしっかりと動かして、汗をかくことが大切な養生法です。
冷房で冷えた体をリセットしておかないと、本格的な秋を迎えるころ、体調不良に悩むことになります。

緊急事態宣言が発出されていますので『運動して欲しい!宣言』も再々延長いたします。

『寝ているだけで運動完了:EMS』
この機会に是非、お試しください。



9月の旬の食材



野菜: 青唐辛子、あしたば、インゲン、おくら、かぼちゃ、ごま、さつまいも、さといも、シイタケ、しそ、しめじ、ズッキーニ、つるむらさき、チンゲン菜、冬瓜、とまと、なす、ニガウリ、葉とうがらし、まいたけ、松茸、みょうが
魚: いぼだい、いわし、かんぱち、さけ、さんま、しらす、太刀魚、あわび、スルメイカ、いくら、毛ガニ、こんぶ、車エビ
果物: イチジク、かぼす、くり、シークワーサー、すだち、なし、ぶどう、マスカット

