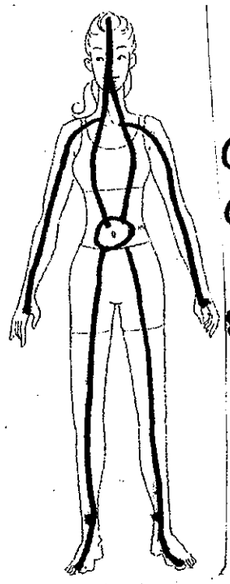
8月

# てくてく

No. 221

2023年8月1日発行

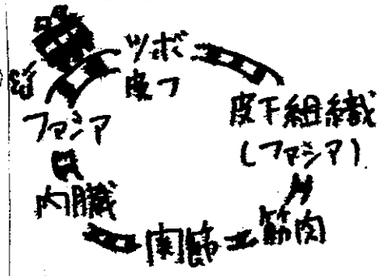


## 美容お灸

105分！女子力UP♡
簡単！セルフケア♡

はじめに 東洋医学はよりよく生きるヒントをくれる哲学

お灸材料 もぐさ（ヨモギの葉裏の綿毛を集めたもの）




経絡 ツボとツボ
ツボと内臓等をつなぐ
線路のようなもの

ツボ 線路が停滞している所

●巡らすことで不調から健康・美しい肌へ導く♡

夏の美容お灸 ：太谿穴（タイケイ）
心地よければOK
内果 内果と アキレス腱の間の凹（くぼみ）

by サミー

# iPad のススメ。

Yuka.

ゆるミニマリストになり 早3年… 紙や本をデジタル化したくて iPad 購入を決意。1年ほど使ってみたら、とっても便利だったので ご紹介します。

私の iPad は iPad Pro 第4世代 11インチです。あと Apple Pencil2も必須かな。高かったけど 本当に買ってよかった!!!

### ①てくてく編集

何をかくそう、この記事も iPad で作成しています。たくさんペンを持つ必要がないし 消すのも大きさを変えるのも、カンタン★。失敗してもやり直せるので エコだなあと思います。フォント文字と手書き文字の併用が見やすいと思っていて、それをどちらも叶えてくれるのは iPad しかないなと!!!
（⚠手書きは紙より筆圧書きにくい…）

### ②kindleで読書

最近の読書はもっぱら Kindle（電子書籍）
けっこうマニアックな本もあります(笑) ないときは紙の本を買いますが、本棚を圧迫しないのがストレスフリー。ゆっくり読みたいときは iPad、すきま時間に読みたいときは iPhone と使い分けられるのもよい。
iPadのおかげで 読書ギライが少し…少しだけマシになりました。
紙の本の方がいいときは紙で買います。TPO大事。

### ③紙媒体をPDF化

デジタル化がすすんでいるとはいえ、園からの配布物が紙媒体のこともしばしば… 必要ないものは即捨て(笑)ですが、情報としておいておきたいものは iPad で PDF化して保存します。カメラで撮るよりもキレイし、アプリに入れておけば、検索もかけられて と一っても便利。JPEG（写真の様式？）でも保存して、LINEで友だちに送れるのも助かっています。

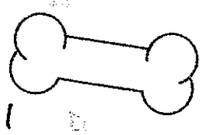
### ④お絵描き

これは全然まだ使いこなせていませんが(笑) デジタルイラストを描くことができます。プロクリエイトやアイビスというアプリが有名でしょうか… 仕事で使えるかなと思ってダウンロードしましたが、チープな絵しか描けません。描けないけどペンやブラシの多さにビックリ!!!
そして楽しい～♡ 絵を描くのがすきな方、オススメ。
そして私に教えてください（切実）

### ⑤YouTube アマプラ

これはもう完全に娯楽(笑)
今まで動画系はあまり観ない人でしたが iPad 購入を期にテレビよりも iPad 派に。本当はテレビに投影したいけど テレビが古くてできません… 主人や子どもが動画漬けになりそうなのでまぁいいか(笑)

# 骨を育てる食事



骨粗鬆症予備軍の私…骨はいくつになっても育てることができます!!
ズボラ・ガサツ・めんどくさがりやの私でも継続できていますのでぜひご活用下さい！

① 三度の食事を確実に摂取する！塩分は控えめで！
1日2食はお米を食べる！ミネラル分の多い胚芽米、発芽玄米、雑穀米がおすすめ！

② 魚介や小魚を1日1回摂取する！
カルシウムの豊富な煮干し、ちりめんじゃこ、青背の魚、刺身、魚の缶詰を活用！

③ 豆腐・高野豆腐・納豆を1日2回摂取する！

④ 青菜を欠かさず摂取する！芋・きのこ・海藻も欠かさずに!!

⑤ 乳製品を1日2回摂取する！チーズは摂りすぎないで！
牛乳を使ったシチューやグラタンを作ったり、カルシウム豊富な低脂肪乳を活用！

⑥ 乾物（切り干し大根・ひじき・きくらげ・干ししいたけ）をこまめにとり入れる！

⑦ 不足分はおやつで補う！
はちみつ入りホットミルクで空腹をごまかす(笑) 白砂糖の代わりに黒砂糖を使う

♥MAI♥

# お母さん、大丈夫だよ

Vol.2

暑い熱い夏がやってきましたね。みなさんお元気ですか。
子どもたちがみーんな夏休みに入って大変❗というお母さんも多いのではないでしょうか。
がんばりやさんのお母さんであるあなた。ごはんは3食きちんと手作りして、子どもたちには夏の思い出をたくさん作ってあげて…って家族のためについつい奮闘しますよね。
それと同じくらい、がんばっている自分自身にもねぎらいの言葉をかけてあげて下さいね。
自分自身のメーターの針が振り切れるくらいがんばってしまう時は…。「誰にみとめてほしかったの？」ってあなたがあなた自身に聞いてあげましょう。
きっと、小さなあなたが打ち明けてくれますよ。

カウンセリング
セラピスト
Nagisa