



くすきの杜



KUSUKI no MORI

2021年 寒露号

二十四節気の暮らしを楽しむ

10月8日(金)

10月22日(金)

寒 露

かんろ

暮らし方

露が霜となり降り始めるころという語源の節気。お灸や足湯などからだを温める養生をして風邪に注意しましょう。また、冬ごもりの前の胃腸を整える時期なので胃腸に負担をかけないように過ごしましょう。

漢方未病薬舗

kanpomibyo YAKUHO

【TEL:0955-24-9033】

季節の自然くすき

山楂子

50g 648円(税込)

赤くて甘酸っぱく中国ではお菓子というお菓子に使われているサンザシですが、油ものの消化を助けてくれて秋の土用(胃腸をいたわる時期)におすすめです。



おすすめ商品

絹のしずく

500ml 1,980円(税込)

天然のシルクのうるおい成分に、ハトムギから抽出したオイルなど、肌にやさしい入浴剤。無香料、無着色でデリケートなお肌にも安心。



麗美堂

REIBIDO

【TEL:0955-22-2386】

冷えを感じる季節に

バンビ

45分 3,300円(税込)

冷えを感じる季節。足をマッサージすることで、全身の巡りを良くしてくれるバンビがおすすめ。代謝が落ち、足がむくむ方にもおすすめです。



体の巡りを良くする

ベネフィーク

ビューティブースター

60粒 4,400円(税込)

毎日、美しさの基礎をつくる。Wしょうが(ドライ&スチーム)配合で、体を温め、巡りを良くし、美しさの後押しをします。



薬草工房

YAKUSOKORO

【TEL:0955-23-0141】

季節のおすすめ

アップルシナモンレイボスティー

302円(税込)

アップルパイのように香るフレーバーレイボスティー。だんだん寒くなってきて、お腹の中から温めてくれるシナモンはおすすめです。ノンカフェインで、リラックスタイムのお茶にいかがですか？



管理栄養士 おすすめ献立

きのこあんかけのだし巻き玉子

秋の旬の食材であるきのこを使ったレシピです。きのこに含まれるビタミンDは免疫を高めてくれるので、普段の食事に取り入れて、寒さに負けない身体作りをしましょう。



くすきの杜鍼灸院

kusukinomori SHINKYUIN

【TEL:0955-23-0122】

寒露に
いいツボ

臑中

いくちゅう (第一肋骨と第二肋骨の間 胸の中心線から指2本分外)

冬目前、空気が乾燥してきました。季節は肺から腎に移ります。実は肺と腎は共存関係であり、肺の症状である咳、喘息、喉の炎症に対して腎経である臑中を使うのがお勧めです。



次節気は

霜 降

そうこう

寺子屋

TERAKOYA
GAKU

【TEL:0955-25-8280】

二十四節気の暮らしを楽しむ
漢方講座【霜降】

10月23日(土)

19:00~20:30

お申し込みはこちら

おすすめ
講座

転ばぬ先の太極拳



老若男女、初心者・経験者にかかわらず、どなたでも参加できます。

●曜日・時間/毎週金曜日15時~16時●料金500円/回●持ち物/運動ができる服装で上履きシューズ持参