

ココロまち 通信



令和5年12月発行

発行元：ココロまち診療所（0466-77-9426）



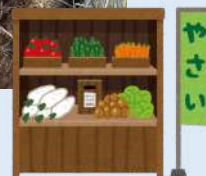
診療と農作業の両立のために！？

皆さん、こんにちは。
ココロまち診療所院長の片岡です。

医療機関としての業務が忙しくなる中で農作業を行う時間をどう捻出するか、どう効率よく畑を活用するか。毎年の課題です。当院の協力農家さんと相談し、今までは小さな畝に様々な種類の野菜を育てていましたが、今後は畝の数を減らして一つの畝を長くし、栽培する野菜の種類を絞ることにしました。また、作る野菜も家庭でよく使うものにしました。とりあえずこの冬は玉ねぎとニンニクを作ります。収穫までは時間がかかりますが、もしご希望の方がいらっしゃいましたらお気軽にお声がけください！



&



(片岡)



夢は“苺狩り体験会”の開催！！



こんにちは。事務の荒井です。

去年からビニールハウスで苺の栽培を始めました。きっかけは苺が大好きな娘たちからの「ママ！苺育ててよ！」の一言。まったく知識がない状態からのスタートで皆さんに助けていただきながら始めました。写真は去年の苺です。

去年は葉っぱが育ちすぎ、実があまりありませんでした。なので今年はその反省を生かし、葉っぱをカットしまくるぞ！と意気込んでいましたが、暑すぎたせいかまだ葉っぱがあまり育っていません。

何年かかるか分かりませんが、いつか患者さんや地域の方にミニ苺狩り体験を楽しんでいただけるくらいたくさんの苺を育てるのを目標に頑張りたいと思います！

(荒井)





ジンジャー



ハーブのお話

- ・からだを温め、風邪や冷えを改善。乗り物酔いなどのむかつきにも有効
- ・東洋、西洋問わず、古い時代から風邪や悪寒に作用のある薬として用いられてきたハーブ。次第に料理にも使われるようになり、東洋では、生の状態で魚や肉の臭い消しや風味づけなどに利用されています。
- ・乾燥させた根を浸出させたジンジャーティーは、からだを温める作用が高いのが特徴。代謝をよくして足先までポカポカと温まるので、冷えが気になる人や、風邪のひきはじめ、悪寒を感じる時などに飲むとよいでしょう。
- ・また胃を温めることで、食欲を促し、消化を助ける働きもします。むかつきや吐き気を抑える作用もあり、乗り物酔いを緩和させるのにもおすすめです。



【飲み方】細かく砕いてから、シングルまたはほかのハーブ、紅茶とブレンドして。ハチミツを加えてもおいしい。
 【注意点】胆石のある人は注意が必要。妊娠中の方は多量の使用に注意。
 【利用法】・バスタブに入れて入浴する。(冷えや風邪のひきはじめに) ・料理に使う。



(亜矢)

アロマとハーブのワークショップ Kokoroの薔



講師：亜矢
 AEAJ認定アロマセラピーインストラクター
 JAMHIA認定ハーバルセラピスト
 健康予防管理専門士
 フェムテックエキスパート2級
 漢方養生指導士ベシック

【 NEWお知らせ 】

来年1月より少人数のグループワークショップ『みどりの薬箱』が始まります。内容は奇数月はメディカルハーブ、偶数月はアロマセラピーを使い、その月のテーマに沿って今のご自身の心と体の状態に気づき、知り、ご自分に合う整え方をみつけていくワークショップです。(お茶とおやつもお楽しみに)

開催日：毎月第2、第4水曜日
 午前10-10:45、午後1:30-2:15
 定員：4名
 参加費：1000円

1月 テーマ：緑の薬箱
 初回：R6.1.10(水)

料金 2,500円(材料費込) 当日現金にてお支払いください

開催時間 毎週火・木曜日 13:00-14:30 (約90分)
 毎週土曜日 10:00-11:30 (約90分)

定員 各1名(追加1名まで可)。

- 内容 ●ハーバルフットバス
 ●6種類から作りたいものを1つ選んでいただきます。
- ・かかとツルツルクリーム
 - ・リップクリーム(3本)
 - ・しっとり保湿クリーム(顔用)
 - ・集中力を上げる香油
 - ・心を鎮める香油
 - ・心を温める香油



◀ハーバルフットバス
軟膏クリーム作り▼

ご予約 ココロまち診療所

*電話でのお問い合わせはご遠慮ください。

▶メール cocoromatch-clinic@yushoukai.jp

▶問い合わせフォーム



水曜日はローソンの日

11月から毎週水曜日の12時からローソンの移動販売車が当院に来てくださることになりました。おにぎりやお弁当はもちろん、揚げ物や冷凍食品、スイーツなど様々な食品から、ちょっとした日用品までなかなかの品揃えです。スーパーがない藤沢市御所見地区の買い物事情の解決の一助になればと思います。

(片岡)

