

平安時代に編集された延喜式(えんぎしき)は、宮中の儀式や作法などを集大成した宮中連書「マニユアル」のようなものです。その延喜式にみる、旧暦7月7日の七夕の儀式には「素餅(さくへい)」をお供えしたとあります。素餅とは今でいうそうめんの原型のようなもの。七夕にそうめんを食べると大病にかからないといわれてきた。そうめんは七夕の儀式に欠かせないお供え物とされてきました。

### この日、何の日?

また、七夕伝説を生んだ中国でも七夕にそうめんを食べるといふ説があります。そうめんを糸に見立て、芸事機織り(が上手)になりますようにという願いを込めます。

## 平成23年 ビンゴ第4回



4回目のビンゴ発表!  
前回は2名の方が当たりました。  
Y様、K様 おめでとうございます。  
去年よりハイペースです。  
先着順になりますのでお早めにお越しください

# 34・43・23・64・9・1・?

### 私の水分補給方法

梅雨が明けていないのに連日の猛暑! 暑いですねー! 私は、仕事で汗をかいたら水分補給はやっぱり麦茶! それも冷た〜いのではなく車中に置きっぱなしの常温。ほとんど気温と大差ない麦茶を飲みます。冷たくなくていいの? って感じですが、水分補給が優先なので温度は二の次(持論)。かえって冷たいものを飲みすぎると仕事中はバテてしまいます。また、一気に飲みすぎてもいけないので、のどが渴いてきたと感じたら飲むようにしていますが、なかなか仕事のタイミングによっては飲めないときがありますが・・・でも、仕事が終わって飲む冷たい飲み物は格別です。

# にこにこ新聞 日々

## 楽々 浅間設備工業(株):発行

ストレスやホルモンバランスの影響を受けやすい女性の体。なんとなく不調が続く不定愁訴(ふていしゅうそ)も女性に多く見られる症状です。日々に揺らぎ続ける体調管理の方法として、その人の治癒力を無理なく引き出して体のバランスを整える漢方が解決の糸口になることもあります。体全体のバランスを診るといふ漢方の考え方は、実は女性特有のトラブルにも効果が大きいそうです。

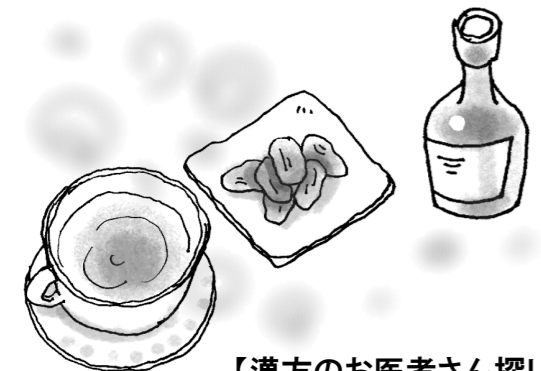
最近では、婦人科 産婦人科でも漢方薬を使うことがあります。次の項目に10個以上該当する人は、漢方という選択肢で症状が改善するかもしれません。

- \* 風邪をひきやすい
- \* 胃腸が弱い
- \* 冷え症
- \* 便秘がち
- \* 気力がわかない
- \* 頭痛や肩こりがひどい
- \* イライラすることが多い
- \* 不安になることが多い
- \* よく眠れない感じがする
- \* 生理痛がひどい
- \* 生理不順
- \* 顔や脚がむくみやすい
- \* 肌荒れしやすい

これらの中でも多くの女性が悩んでいる症状は「冷え症」でしょう。西洋医学的には、体温調節にかかわる自律神経の低下が招く症状の一つだとされています。万、漢方医学では、「ひえしよつ」を「冷え性」と冷え症で分けて考えます。体が冷えやすい体質を総称して「冷え性」といい、その症状の一つ「冷え症」があるとしています。

西洋医学では治療の対象にならない冷え症ですが漢方では治療の対象で、「冷え症の治療」とは「冷え性(冷え体質)の改善」を意味します。体の働きをよくして症状を改善していく漢方にとって、冷え症の治療は得意とするところなのです。漢方薬の使用には専門知識が必要です。ウエブサイト漢方のお医者さん探し」では、西洋医学に加えて漢方医学の立場からも診てくれる病院や医師を検索できます。漢方薬局に相談してみるのもいいでしょう。

## 漢方でボディメンテナンス



【漢方のお医者さん探し】  
<http://www.gokinjo.co.jp/kampo/>

## リフォームもできる身近な水道屋さん 浅間設備工業株式会社

☎ 0267-67-4130  
☎ 080-5108-1593  
FAX 0267-68-5831  
E-mail info@asamasetubi.co.jp  
住所 佐久市岩村田住吉町159-3

