温熱通信
ほっとネットワーク

発　行：NPO法人日本温熱療法協会
広　報：子松・田口・山城
事務局：健　寿
千葉県千葉市若葉区西都賀3-15-1-103
☎ 043-253-8843　Fax 043-253-8845

温熱勉強会をしています

八の倉勉強会　3月22日（木）11時～

「今日は誰に会えるのかな？」と楽しみに会場に到着。
なんと四国や東京からの参加者がいて、その熱意に驚き！
テーマは『もうひとつの沈黙の臓器･腎臓について』位置・大きさ・役割・検査値・病気とその予防・経絡についてなど教えて頂きました。
丁度疲れてきた頃には「家庭で出来る腎臓トレーニング」をしました。立って行うトレーニング、座って行うトレーニングを、実際に動いてリフレッシュ。
昼食会で親睦を深め、午後には２人１組で温熱実技。ポイントは田口先生が指し示し、会場には準講師が２人いたので、心強く受講出来ました。中身が濃く、心がホワンとした、心身共に満足感を味わった勉強会でした。

by　鈴木　浄

温熱体験セミナー報告

5月15日(火)1:20～
栃木県真岡青年女性会館にて
参加人数 温熱療法師 10名 体験者 20名

★体験者の感想は全員が体が楽になった。「熱かったけれど軽くなりました」というお言葉をいただきました。

★温熱療法師の感想
体験された方々が少しでも楽になられたことがとても嬉しく、終わった後とても清々しい気持ちになりました。

★7月9日に八の倉の勉強会を催します。今回は療法師と未経験の方々とのかけて、かけられて実技のみです。午前10時から5時まで。適当な時間にどうぞ！

会費 3,000円 場所 八の倉
田口八重美@茨城

勉強会風景　真剣な面持ち

真岡青年女性会館の温熱体験セミナーにて

ファイトいっぱい療法師

少しの努力　してみませんか？

- 朝、５分外に出て朝日を浴びる
- 一日５分、歩いてみる
- 歯磨きの後、舌の色や苔を見る
- 一日一回、にっこり笑う

♥　きっと幸せホルモンが出てきます　♥

「玄米スープ」

命の「玄米スープ」をご紹介します。

【玄米スープレシピ】　材料…カップ4杯分
玄米80グラム
梅干し中一個
昆布5センチ2～3枚
水5カップ

この玄米スープレシピは私のヨーガの生徒（Aさん）から教わりました。

Aさんのお母様は悪性リンパ腫の治療の為に現在、入院されていますが、先日感染症を起こして40度以上の熱が出て意識不明状態に落ち入りました。

ご家族が呼ばれ主治医からは、このままでは何が起こるか分からない危篤状態との説明がありました。

Aさんは、その翌日に玄米スープを作って病院に持って行き、意識が戻ったお母様に全部飲んでもらいました。その後も、一日置きに玄米スープを運んで飲ませると、玄米スープの効果か、3度目のスープの後にお母様の数値が良くなっていました。

現在、お母様はまだ入院中ですが、とてもお元気にされています。

Aさんからこのお話を聞いて、玄米が食べられない人でもこのスープなら、飲んで健康に役立てられるのではないかと思い、今回温熱通信に掲載していただきたいと申し出ました。玄米を炒っている時から何故か元気が湧いてきます！是非、作って飲んでみてください。

里見 まこ

温熱ベイビーが我が家に♥

スーツにピンヒール、モデル歩きを意識したバリバリのキャリアウーマン。これが独身時代の私です。仕事に遣り甲斐を感じ、身体を温めるよりも身体のラインをいかに綺麗に魅せるかに気合いが入っていました。

三十四歳で結婚し、いざ赤ちゃんが欲しいと産婦人科を訪れ、衝撃の事実を知りました。子宮内膜症・右側卵管閉塞・卵子が残り少ないので生理が止まる可能性大。時間がありません！自然妊娠ではなく人工授精、もしくは体外受精を早めにしましょう。と言われました。

三井式温熱に出会ったのは、ちょうどこの頃です。当時の私は、下半身が冷えていて温熱器をあてると子宮・太もも・お尻がアチチ。夏でも手足が冷えていました。私は、赤ちゃんのために温かい子宮を作ろうと決心。本格的に妊活温熱をスタートさせたのです。

毎日、暇さえあれば温熱マットに座り、温熱器を購入し自分で下半身を温め、週に一回温熱治療に通い、腹巻・首巻き・手首巻き・レッグウォーマーをつけ、漢方内科で身体を温める漢方を処方してもらい、温かい飲み物や食べ物を心がけ、料理には生姜を使い、お風呂は毎日湯船に浸かり、ストレスを溜めない様に責任の重い仕事を断り、赤ちゃんが宿るイメージトレーニングを行い、お墓参りに何度も行きました。

そして、結婚して二年間妊娠しなかった私が、温熱を始めて半年後に妊娠。無事、昨年秋に出産しました。妊活中は、不安・苛立ち・悲しみと様々な感情がありました。産みの苦しみは、妊活の時から始まっていると思いました。

ポイントは「頭で悩まず、淡々と身体を温め続ける」です。徹底的に自分の意識を変え、習慣を変え、体質を改善していった結果が必ず成果として現れると信じ、温め続けて良かったです。

私に三井式温熱を紹介してくれた母は、今や、資格を取得し温熱治療師として邁進中。これからも温熱で沢山の方を笑顔にしたいと頑張っています！

（受精直後と妊娠初期は、温熱器で子宮や三陰交の温めは控えました）

昨年三十七歳で出産された女性からいただいた妊活温熱の投稿です。

町も野も　花盛り

彩りあふれた各地の見事な花をお届けします。

佐賀県小城公園のサクラ

5月はバラが花盛り

ドイツから　カリン

ひたちなか市海浜公園のネモフィラ

広島県庄原市　千鳥別尺ヤマザクラ　樹高27m

長野県戸隠　ミズバショウと林の芽吹き

ドイツから　　リラの花

定期講演会のお知らせ

日　　時：　２０１８年１１月１０日
会　　場：　中野サンプラザ ７階　研修室10

タイトル：「脳を守る・高次脳機能障害とは」
講　　師：　中島 恵子　先生
（帝京平成大学院臨床心理学研究科教授）

参 加 費：　会員無料　一般 3,000円

「うっかりミスが増えた」
「同じ事をするのに以前より時間がかかる」こんなことはありませんか？
２０１８年の定期講演会は、若々しく元気でいられるためにも「脳」について学びませんか？
人間が人間らしくあるために大きな役割を担う「脳」。中でも「前頭葉」について知っていくと目から鱗。
驚きの脳のお話に、きっと「ワクワク」してきますよ。
今回は高次脳機能障害の研究者としてスペシャリストの、中島恵子氏をお迎えします。

チラシが出来ましたら、改めてご案内致します。

協会主催体験セミナーのお知らせ

日　時：２０１８年6月２０日
会　場：王子北とぴあ９Ｆ
第２和室「かわせみ」

●セミナーの内容：
温熱体験30分
一人温熱の掛け方実習

●参加費：
会　員　　￥500
一　般　　￥1.500

●ご持参下さい：
綿素材のT シャツ、
綿のトレーナーズボンなど
バスタオル２枚、
フェイスタオル１枚

気温差の激しい日が続きます。湿気も加わり体調管理が難しい季節です。こんな時こそ温熱療法で体温を上げ、新陳代謝をあげて免疫力を高めていきましょう。お近くの方をぜひお誘い下さい。

問合せ、申込は東京健寿館まで
Tel.043-253-8843　Fax.043-253-8845

野方温熱勉強会より

月に一度の温熱勉強会です。温熱療法師を育てるべく努力中ですが、まだボランティア止まりのメンバーです。今回は準講師の山本好美さんが加わり、練習台になってくれました。
今月は『春の養生』をテーマにまず足のケアを、一人温熱で。足の反射区や経絡を学びながら、結構足は熱い、熱いと言いながらセルフケア。そして三井と女子先生の本をテキストにして読み合わせながらの勉強会です。普段、掛け合いをしていないとそうでなくても緊張して、温熱器を持つ手に力が入ります。今月はパジャマを着てリラックスしながら、基本の温熱を掛け合いました。

by　子松

温熱体験会　開催予定

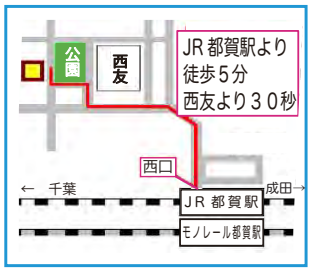
ホットサロン

会　場：　千葉市若葉区西都賀2-5-12
Pudding House(プリンハウス)

日　程：
７月２７日（金）
９月２８日（金）
１１月２３日（金）

時　間：
１：30～４：30

会　費：1,000円
持ち物：フェイスタオル



問合せ先：増山　080-3014-4623
伊藤　090-8007-4820

編集後記

温熱療法をもっとお知らせして広めて行くために、通信を発行しています。今回は家族の温かな思いや、新しい命が生まれた経緯など貴重な投稿を頂きました。また、各地から写真をお送り頂きましたことも、編集していて楽しいこの一つでした。皆様のご協力に感謝しています。

（子松　記）

特定非営利活動法人日 本 温 熱 療 法 協 会
〒133-0052東京都江戸川区東小岩2丁目21番6号
http://www.npo-onnetsu.org　Mail；hot@npo-onnetsu.org

事務局：三井とめ子式温熱療法　健　寿
〒264-0026千葉市若葉区西都賀3-15-1 Adagio Tsuga 103
TEL.03-5693-2120　FAX.043-253-8845

保存版

温熱通信 第11号　投稿：里見 まこ・（Aさん）

マイレシピ No. 01

「玄米スープ」

材料（カップ４弱分）

・玄米カップ２（300g）＊つくりやすい分量。
・玄米（炒ったもの）80g
・昆布（5cm 四方）２～３枚
・梅干し１コ　＊梅干しの種３コでもよい。

【作り方】

① 玄米は水で洗いボウルに入れる。たっぷりの水を注いで30分間浸し、ざるに上げて６時間ほどおく。

② 厚手で油けのない平鍋を用意する。
火力全開を１０とすると７の火にかけ、鍋を温めてから、玄米を入れる。
ポイント：最初は割合と強い火にかけ、玄米を炒りましょう。

③ 玄米全体を木べらで動かしながら 5～ 10 分間ほど炒ると、玄米が小麦色になり、はぜる音が聞こえてくる。火力全開を 10 とすると３～４の火に弱め、玄米を炒る。
ポイント：はぜさせるのは玄米の中のでんぷん質を表に出すため。でんぷん質を表に出し、栄養分をよりスープに煮出すのです。玄米がはぜ始め、ピチピチとした音を聞くのはよいものですよ。

④ たえず木べらを動かしながら炒り、色づかせる。
ポイント：香りと音に集中しながら、へらをあきれるほど絶え間なく動かす。何度もつくって、この感覚をわがものとしてください。

⑤ ２０分間ほど炒ったら紙の上にあけて粗熱を取る。
ポイント：瓶などに入れて常温で１週間ほど保存可能。それ以上は油臭さが出てきます。

⑥ ホウロウのポットなどに、炒った玄米、昆布、梅干し、水カップ５を入れ、ふたをして中火にかける。
ポイント：対流すると栄養分が抽出しやすいので、鍋ではなくポットを使う。

⑦ 煮立つたらふたをずらし、弱火にする。ブツブツと 30 分間ほど炒き、味をみてこす。

切り取り

皆様の投稿お待ち致して居ります：広報部

私の健康習慣・マイレシピ・健康ニュース・温熱体験談・マイブーム等々

画像等はメール送信お願い致します。

投稿者　お名前＆ペンネーム

「タイトル」

送信先

事務局 Fax：０４３－２５３－８８４５
PCメール：hot@npo-onnetsu.org