

11月14日
千葉市

「準講師取得のためのセミナー」 が健寿にて行われました（受講者3名）

準講師になると？

「一般の方々に体験セミナーの実施」及び
「ボランティア会員の育成」をすることが出来
ます。



ボランティア会員とは？

三井と女子式温熱療法の基本知識及び基本施術法を取
得して、「金銭の授受が発生しない温熱療法を家族や友人に
する」ことができます。

セミナーの講義と実践

三井とめ子式温熱療法概論の13項目の理解は大切です。
噛み碎いた、自分の言葉で説明する、ということをしました。

3人ひと組になり、役割を分担して行いました。

- ① 準講師（施術をチェックする人）
- ② ボランティア会員（施術をする人）
- ③ 施術を受ける人

ポイント！

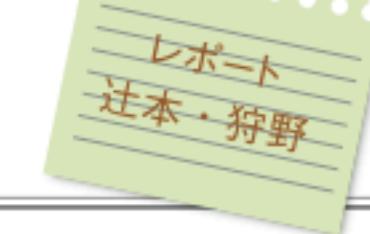
・温熱器の持ち方の基本、体重移動のさせ方、圧のかけ
方に加え、体の位置、手の位置を確認しました。温めなが
ら冷えた部分の刺激をします。
・患者さんが安心して温熱施療を受けられるように、声をか
けたり、熱の入り具合を確認するために、手ぬぐいをはいで、
皮膚の色を見ることは大切です。
・長い温熱は疲れる場合があるから、1時間に止めるこ
とも大切です。

12月16日

千葉市

「梅の花」で忘年会が開催されました

新型コロナ感染が落ちついていた昨年12月に、忘年会が開かれました。久
しぶりでしたが、各地から16名の方々が集まり、賑やかに始まりました。先ず
は集まったひとりひとりが、「今年のトピックス」を報告しました。現役の看護
士さんもいらしたので、やはりコロナのお話に興味があるようでした。そんなコ
ロナ禍で皆さん模索しながらも、熱心に活動されているようです。短い時間で
はありましたが、和やかな時間となり、再会を約束して無事お開きとなりました。
次回は安心してたくさんの方々が集まれることを願っています。
ありがとうございました。



On-netsu
Recipie
vol.4

カングと ■に反映！

オススメレシピを紹介へ

(レシピ：西澤真由美)

カリフラワーのサブジ ～香りを出し、身体を温めてくれる

【材料】

カリフラワー（小房に分ける）中1/2個（300g）
クミンシード 小さじ1/2
なたね油 大さじ2
(調合スパイス)
ターメリック小さじ1/3
コリアンダー 小さじ1
レッドペパー 小さじ1/4
塩 小さじ1/4
ガラムマサラ 小さじ1/4

【作り方】

- ① フライパンに油とクミンシードを入れる。
クミンシードをバチバチとはじけさせて、香りがしてきたら
カリフラワーを入れて炒める。
- ② 調合スパイスをふり入れ、スパイスが均一に馴染むように混
ぜる。
- ③ ふたをしてごく弱火でカリフラワーが柔らかくなるまで火を通す。
- ④ 仕上げにガラムマサラを加えて混ぜる。

※インド料理家 香取薫先生のレシピを参照。
※調合スパイスは、タッパーに何回分か調合して作って保存しておくとすぐに使えて便利。
※応用編 人参とジャガイモ、キャベツとひよこ豆などの組み合
わせもOK。

赤かぶの出汁醤油漬け

【作り方】

- ① 赤かぶを薄くスライス
- ② 赤かぶが固い場合は塩で揉み30分
くらい置き、しんなりとさせる。赤かぶが
柔らかい場合は塩はしなくて良い。
- ※味見して薄いようなら塩こしょうで調整。
- ③ ビニール袋にだし汁と醤油少々を入れて、全体が混ざるように揉んで置く。

MOVIE 「巡り合わせのお弁当」 2016年／インド

インド独特のお弁当宅配システムをご存知ですか？お弁当が、夫ではなく別の男性の元に届いたことから、男女の心の交流が始まります。決して会うこともないまま、深まっていき、どうしようもない程お互いが必要となっていくまでの心の動きは、なんとも切なく、誰もが経験したことがあるのかも。

MUSIC What a wonderful world (1967年 作詞 G・ダグラス / 作曲 デビット・ワイズ)

トランペッターのルイ・アームストロングの代表曲としても有名です。何気ない毎日を生きている幸せ、愛や平和、調和という時代を超えた多くのメッセージを持つこの歌は、人々に愛され続けています。

2

5