



温熱通信

ほっとネットワーク

VOL 21

令和5年
2月1日発行

勉強会及び温熱体験セミナー日程

中野区・野方の勉強会

基本は第3火曜日
13:00~16:30

会場/最寄り駅 西武新宿
線野方駅

講師/ねまつ志乃子

持ち物/温熱器、温熱タオル、
バスタオル2枚、フェイスタオル1枚

参加費/¥3,000

【お問い合わせ】
TEL : 090-3546-1260
hifuminshino@gmail.com

港区・三田の勉強会

毎月第2月曜日です
10:30~16:30

会場/最寄り駅 JR 田町駅

講師/里見まこ

持ち物/温熱器、温熱タオル、
バスタオル2枚、フェイスタオル1枚

参加費/¥ 3,500

【お問い合わせ】
TEL : 090-4421-3716
mako-13jayajaga@ezweb.ne.jp

NPO主催温熱療法師とボランティア温熱療法師向け勉強会

2月15日 (水曜日)
13:00~17:00
会場/千葉市民会館
第5会議室

4月19日 (水曜日)
6月21日 (水曜日)

※日程以外の詳細未定
随時お問い合わせ下さい

【お問い合わせ】
NPO法人温熱療法協会
事務局
TEL : 043-253-8843
FAX : 043-253-8845
mitui.onnetu2@gmail.com

会員の体験談を
募集しています!

温熱体験談を事務局にお
寄せ下さい。

採用させて頂いた場合、
温熱療法の補助券 ¥2,000
分をプレゼント!
たくさんのご応募をお待
ちしています!



かっぱのよしみち

『温熱療法の教える一義は「熱いところが悪いんだよ」』

師は流す熱さと追い込む熱さは違うという。

この治療は熱が主体なので、熱源は電熱でも、火の熱でも、湯の熱でもそれほど大差はないが、熱を上手に使うテクニックが必要である。

異常があれば即治療である。病状によってまた人によって熱さは違うが、中には熱くて焼き火箸に触れたようなものもあれば、針でちくちくさすようなものもある。

あるいは、千枚通しで刺すようなものやナイフでえぐられるような強烈なものもある。この強烈な熱さはガンの疑いが濃いのである。

三井とめ子著「難病に克つ」原文のまま引用したが、この文章を繰り返し読み、三井温熱療法の治療を成田市を起点に、東京、神奈川、静岡など、関東の三井温熱療法院を探し続けた患者さんが、「やっと出会いました。感動です。」と江副哲子師に伝えたことは、まだ最近の事である。



映画と
音楽の窓
おすすめの映画と
音楽をご紹介します。

MOVIE

「戦地で生まれた奇跡のレバノンワイン」

レバノン是世界最古ワイン産地で、起源は、5000年前、7000年前と言われています。1975年の内戦以降、近隣との軍事衝突、テロ組織の跋扈(ばっこ)など不安定な情勢でもワイン作りを続けた人たちの姿を描くドキュメンタリー映画です。「爆弾が降り注ぐなか気づいた。人生もゆっくり味わうべきだ。」セルジュ・ホシャル(1975年から1990年にかけての内戦をものともせず、レバノンワインを世界に売り込み「レバノンワインの父」と呼ばれた。



MUSIC

Another Dawn

(作詞/作曲 Chouchou)

2011年東日本大震災が起こった後、被災された方や周りの人たちが、少しでもより良い明日を描けるようにと言う想いでつくられた曲です。

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

URL: <http://mitsuionnetu.jimdo.com> mail: mitui.onnetu2@gmail.com

編集/辻本明子、狩野久美子 デザイン/狩野久美子

お知らせ

「NPO教科書作成プロジェクト会議」

作成の経緯として、療法師を目指す方のテキストに内容の充実が必要と思っていた講師(準講師含む)の方々から話がありました。学科試験に出る内容が盛り込まれた教科書と理事会で話し合い、今回作成することになり昨年1月から始まりました。毎月1回(第1月曜日)プロジェクトチームメンバーが集まり試験内容を踏まえながら議論をし、また、当日参加できない場合などの時は、オンラインで参加するなどして工夫をしながら作成を進めてきました。

現在のところまでの進捗状況をお知らせします。学科や施術試験の指針になるよう3章構成内容となっております。温熱療法師に必要な知識が全て盛り込まれている教科書が仕上がりますのでご期待ください。

①三井式温熱療法について ②身体のしくみについて ③東洋医学について

温熱通信のデザイン、編集の担当者でもある狩野さんに、本の表紙デザインや章ごとのイメージカラー・章ごとのレイアウトの提案をいただき、メンバーが内容を確認をし内容の校閲と進めている段階です。

今しばらく、楽しみにお待ちください。

長谷川 豊子

12月

千葉市

『梅の花』忘年会報告。

12月に温熱協会の忘年会が開催されました。

江副先生、建川先生、沖縄から山城美千代さん、新垣良枝さん、瀬名波美由樹さん御三方、山岸久子さん、佐藤真理さん、長谷川豊子さん、中村有美さん、竹内裕子さん、瀬尾裕子さん、里見まこさん、鈴木靖子さん、初めての光崎さん、ねまつ志乃子の15名。和やかな雰囲気です2022年の締めくくりをしました。油抜き、砂糖抜きダイエットをしてかなり体重を落とした竹内さんの憩室炎で入院した話、マクロビオティックと薬膳料理の違いの話、病院食の内容、長谷川さんの救急車を呼ぶタイミングについての話、面白かったです。是非、そんな話を皆さんに伝えて下さいとお願いをしました。



レポート
ねまつ志乃子

10月19日 NPO 主催の「温熱療法師及ボランティア温熱療法師
千葉市 の勉強会」報告。参加者 9 名。

レポート
ねまつ志乃子

【建川先生の手技の解説】 テーマ：「首と肩関節の痛み&凝りへのアプローチ」

【江副先生の温熱デモンストレーション】

コロナ過で温熱体験会を開くこともままならず、今回も会員対象の温熱勉強会でした。前回、好評だった建川先生の手技に、江副先生の温熱のデモンストレーションを組み合わせて、日頃辛い肩凝り、首凝りを温熱療法でどう緩和、改善していくかという中身の濃い学びの会でした。

ツボや経絡も考えながら的確に問題点を見つけていく方法、そして効果的に温熱をかけるにはどうしたらよいかを学びました。折角の密度の濃い学びの機会ですが、参加者が少ないのがとても勿体なくて残念です。冷えを痛感するこの時期に是非、温熱療法と一緒に学び高めていきませんか。



勉強会に参加して

一年半前に温熱療法師の資格を取得しサロンオープン準備を進めておりましたが、コロナ禍で延び延びになりようやくこの秋にオープンすることができました。たまに家族に熱入れはしてありますが今一度学びたい、ブラッシュアップできればと隔月で行われている勉強会に参加しました。

勉強会のテーマが「首と肩関節の痛み、凝りへのアプローチ」となっており数か月前から右腕が痛くて肩が動きにくくなり困っていた私にはタイムリーなテーマでした。

建川先生の講義と手技から始まり、続いて江副先生のデモンストレーション後、療法師がペアを組んで施術をしていきます。

先ず腋窩、鎖骨、肩関節のコリをほぐしてから熱入れです。痛みのある患部ではなく全体から原因を捉えて患部へのアプローチ、ベテラン療法師の方々の熱入れで数か月間も悩まされていた腕の痛みが取れ、温熱のすばらしさを再認識できた勉強会でした。

こんなにすばらしい勉強会を主催して頂いた NPO 日本温熱療法協会の役員の方々、本当にありがとうございました。また機会をみてぜひ参加したいと思います。 知念 千佳



左腕の浮腫と右側の麻痺が改善

(温熱通信15号に体験談を投稿された) 稲葉郁子さんは2014年左胸に乳癌を発症、全摘出し、その後遺症で左腕に浮腫が起りましたが、温熱治療のおかげでかなり改善しました。浮腫はほとんど気にならなくなりましたが、乳癌発症の6年前に脳梗塞を起こしていて、右側の麻痺が残っています。ご本人は、「もう、昔のことだから」と浮腫が治りさえすれば、と言う気持ちのようでした。

基本の温熱、頭の注熱刺激、それに加えて右側のためのリハビリを一緒に続けました。段々と右側の血流が良くなり、指先が暖かくなり、プランとしていた手に力が入り出しました。続けているうちに、いつも置き去りにされていた右手が、左手に添ってきて、いつの間にか雑巾絞りを手伝っていたり、下がっていた手が自然と膝の上に乗っていたり。変化を感じて、麻痺をもっと改善させたいという気持ちが強くなってきたそうです。真面目にコツコツと続けてこられた根気の良さ、健康な身体を取り戻したい、という気持ちが脳の働きを刺激した相乗効果でしょう。

最初にお会いした稲葉さんとは今は別人のようで、明るく冗談もたくさん言われるようになりました。これからも温熱を続けて、以前の様な快適な生活をさらにとりもどして欲しいと願っています。

辻本 明子

On-netsu
Recipie
vol.7

カラダとココロに最適!

オススメレシピをご紹介します

(レシピ:辻本明子)

薬膳おでん

薬膳は中国の伝統医学の考えをもとに「五臓(肝・心・脾・肺・腎)の働きを助ける養生法です。食べ物自体が薬だと考えるのが薬膳の基本です。

国際中医薬膳師 大友美さんのレシピ より

【材料】(2人前材料)

- おでんだね
大根 8cm
長芋 10cm えび 4尾
うずら卵水煮 1パック
ブロックベーコン 1cm
厚さで4~6枚

- つゆ
煮干し 8尾 10g
昆布 10x8cm
水 1リットル
※冷蔵庫に入れて一晩おく

- タレ
味噌 大さじ2
おろし生姜・砂糖・水
各 小さじ2



【作り方】

- ①大根は皮をむかずに2cmの輪切りにす。長芋は皮をむき、6等分の輪切りにする。えびは尾を残して殻をむき、背腸をとってさっと水洗いし、ペーパーで拭いて竹串にさす。うずら卵も竹串にさす。
- ②鍋につゆ3カップと醤油、味醂を各大さじ1と1/2加える。大根を入れて火にかけ、煮立ったら弱火にし、弱火にして3分煮る。
- ③長芋、うずら卵、ベーコンを加え、さらに7分煮て、エビを加えて3分ほど煮る。

効能

- | | |
|---------|---------------------|
| 大根 | 肺機能を高め免疫力を高める |
| 長芋 | 疲労回復に良く、胃腸の調子を整える |
| うずらの卵 | 疲労回復に良く、五臓全体の機能を高める |
| えびとベーコン | スローエイジングに効果がる |

Onnetsu column

シリーズ3回

温熱タオル リニューアル 其の3 (最終回)

瀬尾 裕子

~サンプルと色選び、仕上げまで~

さて、新しく温熱タオルも仕上がり間近です。文字の色選びからスタートです。京都の辰巳さんから色のサンプルが届きました。江副先生、建川先生ともに「これ」とすぐに決定しました。写真でも分かりづらいかと思いますが、実物も差がわかりにくいのです。でもお2人とも一択でした。そして、とうとうサンプルが届きました。

一度洗って、乾かしたもので試しがけです。

大きさ、厚さ、建川先生の文字、イメージ通りのものが出来ました。やっ和本発注です!



~温熱タオルに込めるもの~

「三井と女子 温熱臨床研究会」

今回の温熱タオルには、こう書かれています。これは、江副先生が成田で三井と女子先生のもとで仕事をしていた時、江副先生を含めた同志で三井先生に直にお話をして立ち上げた三井温熱療法の原点・真髓を極める目的の研究会です。施術をされる皆様が、この温熱タオルを通じて、三井温熱との関わり、そして、その信念を大切にしていれば幸いです。

《定価 2.800 円のところ、初回は 2.300 円で購入いただけます。》

