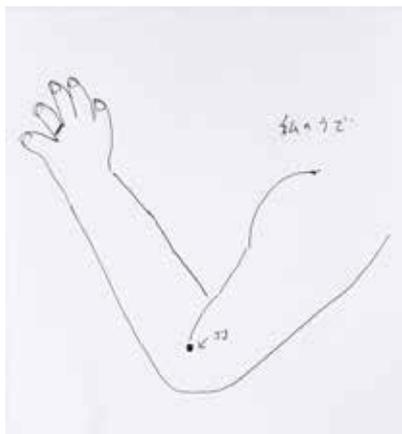


■ ある日、突然！

ある日の週末、リビングでくつろいでいたら、長女の様子が少しおかしいなと思って聞いたところ、せっかくの休日の日に限って寝違いをした様子です。呼びかけて振り向く様がちょっと可笑しい感じです。私も経験したことがもちろんありますので、その痛みや日常の動作に与える不都合さはよくわかります。

実は私の妻の妹の旦那さん（同い年ですけど義理の弟ですね）は宮城県で整骨院をしています。そこで、自分でできる緩和方法は何かないかなと思い、聞いてみることにしました。いまは本当に便利な世の中。LINEで画像付きでやり方を教えてもらうことができました。

その方法は、「腕」にあるツボと「手の甲」にあるツボを刺激すること。口頭だとよく分かりませんが、画像付きなので場所が簡単にわかります。ただ痛みの程度やどのくらいの強さで押しただらいいのかは分かりませんし、自分で押せる部分なので、長女自身で試しにやってもらいました。その「ツボ」の場所がこちら（わたしの絵が上手でないのはご了承ください）



軽く腕を曲げたときに
できるシワの途切れる部分
あたりにあるツボ（曲池）



院長によると、首の痛い側の腕のツボと手のツボを10秒×3セットで押しながらゆっくりと痛いほうに首を動かすと良いそうです。

監修：新とみやはりきゅう整骨院

宮城県で痛くなったら
相談してみてください



人差し指と中指が交差して
いるあたりにあるツボ（落枕）

○ ツボを押す強さは、押して少し痛みを感じるくらいが丁度よいみたいですよ。

長女と一緒に試していると、私は寝違いになっていないのでわかりませんが、長女の顔

がパッと明るくなって「あ、これ、さっきと全然違う！？楽～」と言います。痛みが全部消えてなくなった訳ではないですが、こちらを振り向く様子も先ほどとは違い、体全体でこちらを向くというよりも、随分スムーズな様子です。ほんとに効くんだ東洋「ツボ」！おかげさまで次の日には寝違いも良くなって元気に学校に行ったのでした。※実際にお試しになる方は、自己責任でお願いしますね。痛みの強い方や程度が酷そうな方は、整骨院ならびに病院への通院を推奨します。

■ 意外と多い白足袋あるある

着物をお召しになる機会が多い方は、足袋は何足もお持ちだと思います。普通は足袋のサイズというと靴のサイズで選ぶことが多いですよ。わたしもその内の一人です。でもこんなことないですか？ 1. 足袋が小さくなった気がする 2. なんでこの足袋、同じサイズを買ったはずなのに大きい

華ちりめん 伊と錦	 Timebank
<ul style="list-style-type: none"> ・ 九月の催しについて ・ 白足袋のピッタリサイズは如何でしょうか 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ほんとうに効くんだ東洋の『つぼ』 ・ 今月のもくじ

3. 足首の金具が留まらない 4. 白足袋の裏の汚れが取れない 5. 足袋のシワがきになる 6. しっくりこないなど、白足袋「あるある」はたくさんありますね。

白足袋は綿素材でできているので、お洗濯によって縮んだりもしますし、足袋のメーカーによってもサイズが微妙に違います。

そこで「白足袋のピッタリサイズを探してみよう」を企画してみました。今回はフルオーダーの足袋ではなくて、4つのパターンからご自分の足に合ったサイズを探することができます。お客様によっては、今までお求め頂いていたものがピッタリ！という方もいらっしゃるでしょうし、こんな足袋があるならもっと早く知らせてよという方もいらっしゃると思います。これでピッタリサイズの足袋が見つかるとその型を継続してお求め頂くことも可能ですので、お楽しみにお越しください。会期は9月4日金曜日から6日日曜日まで。伊と錦店内にて行います。



■ 9月の催しについて

毎日暑い中皆様お元気にお過ごしでしょうか？お客様におかれましてはいつもお世話になりまして誠にありがとうございます。おかげさまで伊と錦のメンバーは元気に過ごしておりますが、市内でもコロナの影響がでていようようです。当店では出入り口付近にアルコール消毒液を設置したり、換気をしたりと感染防止に努めているところです。当店は呉服店ですので、お客様で店内が一杯になって三密状態になることは（お客様が多く来られて凄く賑わいがあるのは心からの希望です）今までの経験上ほぼ無いのではないかと自信をもっています（笑）その点では三密になることなく、ゆったりと、ご安心して頂けるのではないかとご来店をおまちしております。

9月の催しは「西陣の織匠」で着物のメーカーをご案内しております。

百聞は一見に如かずとも言います。この度ご紹介する着物は先染め（染物は白生地に対して染色加工や金彩加工を施すもので、先染めは糸を染めたものを織り込んでいくという大きな違いがあります）の着物です。その本当に美しい生地とその色彩の豊かさを手に取って見て頂きたいのと、その風合いや手触りを感じて頂きたいと願っております。



また、今回は特別企画として織匠のお着物をお求め頂いたお客様には、京都旅行のご優待を予定（コロナが落ち着いてからのご案内になります）しております。お召しになっている着物が実際にはどんな風に製作されているか、普段は絶対に見ることができない工程なども見ることができる貴重な体験があります。こちらも併せてお楽しみ頂けたらと思います。もう間もなく開催です。お客様の

お越しをお待ちしております。もし興味のある方のご紹介も大歓迎ですので、どうぞ宜しくお願い致します。

