

玄禪洞 すこやか教室

曜日と時間： 毎週金曜日 11:00～12:00

参加： 無料

指導： 原 奈菜美 (理学療法士)

<5月の予定>

腰は「月」に「要」と書きます。月へんはにくづきといひ、体のことを表します。つまり腰とは、体の要ということになります。

腰まわりを柔らかく強くすることで、腰痛予防だけでなく、上半身下半身の安定にも繋がります。

5月 7日(金)・松尾池から、尾根へ

14日(金)・棒体操でストレッチ・体幹・腰・骨盤のストレッチ、運動・頭の体操筋肉をやわらかく

21日(金)・松尾池から、尾根へ

28日(金)・棒体操でストレッチ・体幹・腰・骨盤のストレッチ、運動・頭の体操筋肉をやわらかく



新茶便り



土作り

良い百姓は良い作物を作る前に、良い土を作る。有機肥料と堆肥を土に入れてやることで、土中の微生物とくろくなどの小動物が働き、それらの活動により有機物は腐物の堆積できる状態へと分解されます。肥沃でムスカムな土に茶樹は力強く葉を張り、それが高質な茶葉へと繋がります。



静岡県藤枝市

人と農・自然をつなぐ会/無農薬茶の会

良い百姓は良い作物を作る前に、良い土を作る
無農薬茶です
お茶を半分、百姓の心を半分、ご賞味ください

人々の食卓に上る牛や豚の糞尿は、昨今塩が多かったり食べ物によって健康ではなくなっています。そこで自分たちで馬を飼って、その糞尿でつくった堆肥で土づくり。お茶が出来上がる始めから終わりまでを手がけているお茶です。日本の風土や文化にあわせて工夫を重ねた紅茶「瀬戸谷もみじ」もどうぞ。お砂糖もいらぬ、こころにも体にもよい紅茶です。ゆっくりとお茶を飲み、心豊かに過ごしましょう。

☆玄禪洞診療所では、無農薬茶購入のお手伝いをさせていただいております。ご希望の方は、受付にある注文書にご記入の上、お申し込みください。代金は商品と引き替えです。なお今回以降のご注文は、割引価格となりませんので、よろしくお願ひいたします。

