

# 「和布に親しむ～刺繍による写経他、和のタペストリー～」

遠藤史子 (第5回作品展)

- ◆場所 : 三溪園 旧燈明寺本堂(横浜)
- ◆期間 : 2017年5月1日(月)～7日(日)
  - ◇初日(1日) 13時～16時
  - ◇2日～6日 9時～16時
  - ◇最終日(7日) 9時～15時
- ◆協力 : 三溪園



刺繍での「般若心経」



前回の来客者は3000人以上!



店主の母が開催する5回目の作品展だよ♪  
世界遺産「富岡製糸場」製の糸で作成した作品も! 店主もスポット的に現れるよ～★

## ★三浦半島のおすすめスポット

### ◆ソレイユの丘(長井)

広大な敷地に、アスレチック、じゃぶじゃぶ池、芝そり、ボート、収穫体験など子供たちの遊ぶものがいっぱいの大人気スポットです。  
先日、三浦半島で唯一の本格的キャンプ場がオープンしました。バンガローもあるので小さなお子様がいる方も安心。テントなどのレンタルもできます。レンタル品は全て「スノーピーク製」という贅沢さ★  
ネット予約制なのでお早めに!



### ◆かねや食堂(走水)

走水海水浴場にある漁師小屋を改造したオシャレなレストラン。よく撮影が行われています。食べ物は目の前の海で獲れた魚介類など新鮮で美味しいものばかり。波の音を聞きながら、静かに美味しい料理に舌鼓をうって下さい。  
数年前に食べた「シラスピザ」がとっても美味しかったです♡  
これからの季節は最高ですよ!



## ～こえん堂店主のひとり言～

- ◆桜の季節も過ぎ、気温がドンドン高くなる今日この頃です。これからの季節、私はBBQ三昧となります。休みの日は家族や友人と三浦半島のどこかで自然を肌で感じながらBBQ★実は…既に4月も3回ほどやりました(笑)どこかで見かけたら声をかけてくださいね～。「こえん堂BBQ大会」でもよろうかな…。
- ◆「妊婦の生体リズムが胎児に影響を与える」こんな結果が最近出ているそうです。体内時計は生後から6か月の間に急速に整うのですが、胎児の段階でも大きな影響を受けるようです。妊娠中の皆さま、くれぐれも生活リズムを乱さないようにしてくださいね!
- ◆今回は私の母の作品展のお知らせを掲載しました。お時間のある方はぜひお越しくださいね! また、「こえん堂通信」に掲載希望の記事(お知らせ)等がありましたら店主までお知らせください(簡単な審査の上、掲載の可否を決めさせていただきます)。
- ◆漢方相談は「ご予約」していただいた方を優先しています。これは、できる限り来店される方をお待たせしないようにするためです。お手数ですが、ご協力の程宜しくお願いいたします。
- ◆当店で一度ご相談された方に漢方薬・健康食品などの垂送も承っています。代金は銀行振り込み(当店指定銀行)でお願いしています。総額1万円以上で送料は「無料」です。

季節外れのインフルエンザがまだまだ流行しています～!!

ラジオ番組でイモトアヤコさんが紹介していたのと飴がコレ➡



板藍茶

板藍のと飴

## ★あなたの自律神経バランスとれてる?

- ◆春爛漫、新緑の季節、いよいよ5月。ゴールデンウィークもあり楽しい反面、気になるのが「5月病」です。気候や環境の変化でストレスMAXになりやすいのもこの季節の特徴です。
- ◆病気という程ではないけれど…
- イライラ・落ち込み・だるさが抜けない・めまい・不眠・朝起きられない等、様々な症状でお悩みの方が多いです。そんな時は、「**氣**」の巡りを改善したり、「**ココロ**」がリラックスする漢方薬を!
- ◆麝香、牛黄、龍腦、柴胡、薄荷、遠志、酸棗仁、柏子仁、黄連など様々な生薬が使われます。症状や体質に合わせた漢方薬が良いでしょう。
- ◆代表的な漢方薬は、天王補心丹、逍遙散(丸)、心脾顆粒、温胆湯、感應丸気、能活精、牛黄清心元、敬震丹などです。
- 難しい名前ばかりなので全てを覚える必要はありません。それよりも、「**ご自分の体調や症状をしつかりと把握することが最も大切**です。把握することができて初めてそれに合った対応ができます。
- ◆気づかないうちに無理をしている方って本当に多いんですよ。「**自分は絶対に大丈夫!**」「**頑張らなければ!**」と思ったら、「**本当にカラダとココロは大丈夫?**」とご自身に問いかけてください。
- ◆最終的に自分を守るのは自分だけです。自律神経は、アツという間にバランスを崩します。崩れる前に気づくことを心がけてくださいね!