

Link

リンク通信 2015年7月号

定期ご購入メール発信中!!

『Link』の名前の由来

私達は沢山の人、見えない方々のお陰で生かされています。そんな繋がりの中人との横の繋がりの輪、そして自分自身がどう輝き人生を生きたいのかに気付きを与えてくれる縦の繋がりそれを大切にしていきたい。そう言う願いのこもった名前です。

『Link』★女性がイキイキと輝く事、そんな未来である事★

メンタル 人は心と体が健康的であってこそイキイキ輝くことができます。心が痛くても体が痛くても共に影響し合います。それだけ繊細な私たちなのです。「ハートケア」から、そして「ボディケア」をもとに女性がイキイキ輝いて頂く為にお手伝いさせて頂いております。

今そして未来 貴女が貴女らしく！愛する人達を大切にできるよう！生きがいを見つけ自立できるよう！『Link』自身も一人一人が働きやすい職場作りを目指しています。

7月です

そろそろ夏本番、皆様いかがお過ごしでしょうか？室内外の温度差で「オモダル〜」シーズン到来。日頃の心身のメンテナンスとバランスのよい食事を心がけて、ますます暑くなる時期に向けてフアイト

文月(ふみづき)

短冊に歌や字を書いて、書道の上達を祈った七夕の行事に因んだ「文披月(ふみひらつき)」が転じたものといわれています。

また、穂が見えるようになる頃であることから「穂見月(ほみつき)」が転じたという説もあります。「ふづき」とも読みます。

7月の暮らし

七夕 お中元の手配/暑中見舞いの準備/夏休みの計画/紫外線対策/夏バテ対策/土用干し/帰省の準備/梅雨明け/海水浴夏休み/花火/夏祭り/お墓参り/帰省/浴衣/冷奴/草簀(よしず)/麦茶/扇子/水羊羹/打ち水/ビール/鵜飼/そうめん/蝉/風鈴/日傘/氷菓/うなぎ/土用餅/土用波/土用雨

7月の花

梔子(クちなシ) 桔梗(キキョウ) 向日葵(ひまわり) ベゴニア 睡蓮(すいれん) トルコギキョウ 銭菜(せにあおい) ホウセンカ 朝顔(あさがお) サルスベリ白話草(しろつめくさ) タリア

旬の食材(野菜)

アスパラガ スキユウリ トマト かぼちゃ 冬瓜(とうもろこし) ピーマン オクラ 茄子(なす) マッシュルーム さやえんどう ミョウガ

(魚介)

鰻(アジ) 鯉(カッオ) いさぎ穴子 いさぎ 鱧(ハモ) 鱒(マス) 鮎(アユ) 鰻(うなぎ) 鱸(スズキ) 黒鯛(クロタイ)

(果物)

スイカ



むくみって? そして、その予防



★「むくみ」って何??

女性などの特に足の「むくみ」が気になるという経験はあると思いますが、その「むくみ」について紹介したいと思えます。リンパ液は体内の免疫や、たんぱく質を身体の末梢から運ぶ役割を果たしています。このリンパ液の流れが何らかの原因で、悪くなったものを「むくみ」といいます。

★「むくみ」はリンパ管の問題?

人の体は2つの排泄機能を持っています。一つは血管で、もう一つがリンパ管です。むくみに関係しているのはリンパ管の方です! 血管とリンパ管の、最大の違いは血管は往復路がありますがリンパ管には往路だけという点です。次に血管には血液を送り出す臓器がありますが、リンパ管にはなく、フィルターの役目を果たすリンパ節が存在する点です!

リンパ液には、細菌やウイルスに感染した時に働く免疫物質や、組織内にある不要な水分、老廃物、栄養素なども含まれているのですよ。

その中で、「むくみ」に関係するのがたんぱく質です! ーむくみが始まるのはたんぱく質が増えます。そのたんぱく質は水分をたくさん貯留させていくんですよ。

長時間立ったまま座ったままいると、ポンプとしての働きがないために滞ったり、運動不足の為に筋肉が衰えるともくみになりやすくなったりします。これも一緒にポンプの作用が、弱くなって流れを滞らせるのです!

あと、体の冷えが「むくみ」に繋がるのは前回も紹介しましたが、身体が冷えることで血行不良などがあらわれて結果、滞り、むくみが始まるのですよ。

下半身を動かす事で筋肉の収縮によるポンプ作用が働いて血液や、リンパの流れを促進される事が出来るので、軽いストレッチやウォーキングなどもいいですね。



あと、全身の血液、リンパの流れを良くして老廃物を排出、むくみを改善する為にもリンパヒーリングマッサージは効果的なので、オススメですよ。

1ヶ月約受付中

新規様	初回	4,800円/60分
	通常	6,000円/60分
		8,500円/90分

〇今、無料チャック診断付き

【Link】メンバー料金変更のお知らせ

いつも「1ヶ月約等ありが」といって頂きます。この度、勝手ながら料金の変更をさせて頂きましたのでホームページ参照の上ご理解の程宜しくお願い致します。

益々、皆様のお役に立てます様、精進してまいります。

スタッフ一同

【お申し込み】
Aコース 名張市H様
Bコース 名張市F様ご夫婦・名古屋市N様
ご希望お申し込みいたします。



なんたってチャクラ



今回お話をさせて頂くのは「第4チャクラ」です。

今までの肉体と関わりの深かった第1チャクラ〜第3チャクラは、自分を知り、自分を信じていく、とゆうことでしたね。

第4チャクラは色々な感情を頭で考えるのではなく心で、感じて行くためのチャクラです。何かあるとまず頭で考えて、頭の中の世界で解決しようとしていませんか？

これでは、心で感じているとは言えませんよね…感情とは、綺麗な景色を見て、キラキラしたり好きな人を見て、ドキドキしたり思うように物事が進まなくてイライラしたりこの、キラキラ、サ、サイライラは、頭で感じているのではなく心で感じているものなんです。このような感情が体験した事に、彩りや、深みをもたらせてくれて、「私にはこんな一面があるんだ」と、気づかせてくれているんですよ。自分の感覚に素直になるとゆう体験の積み重ねで少しずつハートが開いていき、自分らしい輝きを放ち始めるのです。第4チャクラにブロックがあると、閉ざした心が自分を頑なにし、人と心を通わす事に不安を感じます。人に弱みを見せまいと、防御姿勢が強くなったり、自分の考えでばかり理解しようとして他人を受け入れれる事ができなかつたりそれでは、そこから広がる豊かな人生を閉ざし頭の判断によって物事を捉える彩りの少ない人生になってしまします。ですから、感覚を大切に、何かを感じたとき、その正体を突き止めようとして、言葉にしようとして、理由を見つつけようとするのではなく、ただ感じてみる、とゆうのはどうですか？

ハートがキラキラ輝きたし大切な事に気づく近道になるのかも知れませんよ。



Teatime勉強会



5月12日に2回目の「Teatime 勉強会」を開催致しました。7名参加頂き、前半1時間福岡講師(コミュニケーションは全てに生かされる)と後半2時間中西先生(自分と向き合う)の楽しい勉強会でした。ケーキとコーヒー&紅茶等、心もお腹も大満足(*^^)v お誘い合わせの上ご参加ください。次回6月は9日19日28日10:00~開催です。参加費2,000円/3時間

子供

忘れた子供心
小さな巨人です
私達の中に居ます！
いつもイタズラと共に学び、成長しそして誰かと競争図りながら人生を歩んでいます

忘れていけないです…
あなたの中に居る
小さな巨人です、
何でも出来る、
成功の基になるその
子供心です…



ぼえま-Ken

【今月の満月情報】



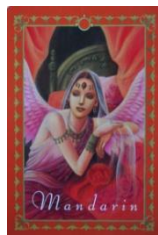
7月2日 満月
月齢 15.0 (15座)
7月16日 新月
月齢 29.0 (11座→12座)

おもしろ豆知識

●花火の先端のヒラヒラの名前は「花びら紙」って言うんだって。
●高橋と言つ名字は「神の使い」と言う意味。こつて言う橋とは天上界に繋がる階段の事を差している
●1980年のように中途半端な値段を考え出したのは、ダイエー
●世界中で一番よく歌われている歌は、「Happy Birthday To You」
●指差のげんまん 嘘ついたら針千本飲ます、指ぎった」の「げんまん」とは、漢字で書くと「拳万」となり、「握りこぶしで一万回殴る」という意味。

MISTAKE

★マンダリン天使さん★
暑い日が続いてますがいかがお過ごしでしょうか。今月は「マンダリン」で



今日のKAORI先生 エンジェルメッセージ
日中の暑さや、夜の寝苦しさなどで体の疲れが溜まりがちではないでしょうか？クーラー、冷たい物を摂り過ぎると体の代謝に影響する事も。そんな時は、1日の疲れをリセットするつもりで就寝前にぬるめの湯舟にゆつくりと浸かってみてはいかがでしょう？
~~*日替わりでお好きな入浴剤でまったりするのも良いかも
しれませんね。夏バテには気を付けてお過ごし下さいね☆



Link

〒518-0604 三重県名張市さつき台 2-130

お問合せ先 0595-48-7267

(お気軽にお問い合わせ下さい)

『Link』にはスピリチュアルのエキスパートの先生方が様々な心の悩みを解決へと導き寄り添う Spiritual Reading Link(スピリチュアルリーディング)、またボディに関する様々な分野のボディセラピーや、パソコン教室 Paso-Heart(パソハート)、国境を越えサポートする Link-Ligation(リンクリゲーション)など様々な分野で皆様をサポートさせて頂いております。

HP:<http://www.link-healing.com>

《今月のプレゼント》

- A) 「なごみ 60分」 無料 1名様
- B) 「リンパヒーリングマッサージ」 60分 6,000円を半額 3名様

【応募方法】 Link ホームページ

「ご予約・お問い合わせ」ホームから必要事項入力の上「お問い合わせ」欄に「7月プレゼント」A・Bどちらかを記入して頂き送信下さい。抽選結果メール返信をもってかえさせて頂きます。

<http://www.link-healing.com/form/contact.html>
定期購読希望の方も上記アドレスにアクセス!!

