

2026年
1月号

おせかいとおしゃべりて 地球を救いたいMIZUレンジャー

冬は

早寝早起

自分に
優しく♡

無理しない位の
散歩や運動を

できるだけ
湯船につかる

温灸
しましょう



2026年。今年は丙午（ひのえうま）60年に一度
巡ってくる組合せて、「馬」の躍重力感や力強さに加え、
丙（火）のエネルギーが加わり、新しい挑戦や前進に
最適な活気ある一年になると言われています。努力が実を結び
やすい、物事や事業が発展しやすい年と期待されています。
私たちにとっても、そのような年になりますようにと願って
あっというまに過ぎてしまう日々を大忙しに生きていかねばと、
しみじみと感じています。若い頃は、そういう事は余り考えて
なかったのですが、後2年で環歴となると、勢いと元気!!
だけでなく、丁寧な暮らしがしたいと思えるようになりました。
ひと様と接するときにも、もっと落ち着いて柔らかくいられたら
良いなと思います♡（落ち着けるかはわかりませんが笑）
本年も何卒よろしくお願い申し上げます♡こんな私ですが♡

冬に、エネルギーを
ためて、次に来る
春を として
一年をのりきる
パワーを!!

1月2月は、成人式や受験など
じと身体をしっかりと整えないと!

1. 食生活 バランスの良い食生活
やっぱりしっかり食べる!
2. 睡眠 ちゃんとねること。集中力
忍耐力も育ちます!!
3. ストレスためすぎない!
日々のくらしに漢方を取り入れて
大切なその日にのぞみましょう!

1月2月も胃腸をいたわる!
おすめは、やっぱり鍋物、煮物

鶏の骨付き(ブツ切りおすすめ)
昆布、しいたけ、かつおでだしをとると...。
骨スープは栄養豊富と言われます。
食欲が出ない時にも重宝します。

1/24(土) 水尿が不在です
2/9(木) 新規の受付ができません。



ちやうじ
YouTube
アーカイブ
よかったら
ご視聴下さい!



Instagramも
日々更新中です
最新情報は
こちらから!



ねこは、寒くなると、くっついてます。
寧々も茶々も10歳になるので、元気に
すごしてくれることを見守るのみです!



コペンはもうすぐ18歳
人間でいうと100歳越え!
しっかりメンテして大切に乗ります