



堀江ニュース

もっと知ってほしい
堀江のこと



Facebook
QRコード



ホームページ
QRコード

ゆうメール

発行：宝石の堀江 呉本通4-3-18 TEL21-4616 毎週火曜日定休



堀江宝飾店

LINE @

お友達登録
してね!



おすすめします。呼吸ストレッチ

ハイ皆様、お元気ですか？昨日テレビを見ていて「はた」と気付きました。コロナの故意でしょうか、みんな顔が細くなっていますよ。頬の丸味がなくなって来た感じです。私も90年生きて来て、先日より体調を崩して、ブラブラしていました。適面顔の丸味がなくなり、シャープな顔になりました。手元にあった本を見ると、呼吸法が重要で、ゆっくりと大きく(深く)、しっかり吸って吐くとの事。私達が知っているのは胸を拡げて「ハイ深呼吸」で、全然違うのです。胸は



肋骨が内蔵を守っているの、肺には私達が思うように呼吸が入らないとあり、背中にある「吸息筋」「呼息筋(吐く筋肉)」を柔らかく、吸った息をしっかりとゆっくりと吐き、肺機能の改善を量り、呼吸筋の弾力や老化を防ぎ、呼吸筋のストレッチを5分位でも、朝、昼、晩と又、回数を増やし続けるのが効果的とありました。床に就いた時何回とか、ボヤーとしている時何回とか、ど〜ぞ皆様、手間閑かからないのですから、やってみて下さい。私はベッドに入り、呼吸の大きいのをすると、左の肋骨の下の方がふくらむ気がして、空気が入るか感じがありました。ど〜ぞ何時迄も元気で、したい事考えましょう。では又、ゴキゲンヨー。



朝日新聞「元気にキレイに」呼吸筋ストレッチ より

秋のオシャレは琥珀で。石言葉は「活性」「繁栄」「長寿」

残暑厳しい中、いかがお過ごしでしょうか…？全国的にとっても暑く、雨の日が多い8月でした。今月の天気も不安定なのか気になりますが、暦の上ではもう秋です。このところ空気が少し心地良く感じられると思うのは、秋のおとずれなのでしょう…。体感的には少し楽に過ごせているように思います。

秋のおとずれと共に行楽シーズンとなってきますが、オシャレをしてちょっとしたお出かけはいかがでしょう。装いも夏から少し秋色を取り入れて、ネックレスにピアス・イヤリング・イヤークフをさりげなくワンポイントにつけてみてはいかがでしょうか

うか。おすすめワンポイントに琥珀のネックレスはどうですか。一般的な蜂蜜色が秋の装いに華やかさを与えてくれます。石言葉は「活性」「繁栄」「長寿」



です。琥珀効果を調べてみると、ストレス社会の今にピッタリです。琥珀の温かみのある感触が心を落ち着かせてくれるようです。私が気になったのは、もしかしたらそれかもしれない!!イライラしないよう心落ち着かせないといけませんね…。平穏無事で過ごしましょう!!



September

9月

サファイア
石言葉:誠実・徳望
新誕生石:クンツァイト
月の誕生石

乙女座の星座石
サファイア
シトリン
トパーズ
天秤座の星座石
オパール
ペリドット

9月の誕生石、サファイア。

中でもスターサファイアは「運命の石」と呼ばれ、石に触れるだけで幸運が訪れると言われてい

ます。恋人が欲しい方や、遠く離れている彼にも思いが通じるとされ、幸福な結婚を願う人にもパワーを発揮します。

久々の「お祭りの秋」に期待

HIDEHIRO



いよいよ、ウィズコロナへと変わってきました。どんどん感染者は増えていますが、お店も開いていますし、イベントなども開催されています。私はワクチン接種も4回目も打ちましたが、周りでもコロナにかかった知り合いが増えています。みな軽症で後遺症もなくホッとしています。

秋のお祭りも、阿賀の神田神社・警固屋の宇佐神社を皮切りに始まります。両神社ともコロナ前の例年通りの開催を計画されているようで、多くの方が、にぎやかな「お祭りの秋」を満喫できればいいな〜とっております。呉では当たり前前の「秋のお祭り」ですが、支店のある三原ではあまり聞きません。いたる所で秋祭りを行っている呉が他の街とは違うのかな〜なんて思う今日この頃です。



「お祭りの秋」をはじめ、「読書の秋」「スポーツの秋」「行楽の秋」「食欲の秋」色々活動しやすい季節になります。元気を出して(カラ元気も大事ですよ〜)、ワッハッハと笑いながら(笑う門には福来る)、いろいろな事に挑戦できればな〜。

長寿の祝いを

IWANE



コロナ感染拡大や暑さで、みなさま疲れはでていませんか？ 少しずつ過ごしやすいく気候になっていくと思うので、しっかり寝て、食べて、運動して…夏の疲れをなくしていきましょう。

今年の敬老の日は第3月曜日の9月19日(日)です。(敬老の日は多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日のこと)

会いに行くのが一番いいのですが、コロナ禍で会うのを控えている方もたくさんいらっしゃるかと思います。近くに住んでいれば会う機会もあると思いますが、遠方だとなかなか会うのが…。今はスマホやパソコンでテレビ電話やメールなどでやりとりが簡単になっていますが、それを文章にしてお手紙を送ってみては…？最近では手紙を書くことがなくなっているので、久しぶりに書いてみるのもいいと思いますよ♪

<長寿の祝い>

還暦 満60歳	赤	ルビー・サンゴ・ガーネット
古希 数え70歳	紫	タンザナイト・ラピスラズリ・アメシスト
喜寿 数え77歳	紫	タンザナイト・ラピスラズリ・アメシスト
傘寿 数え80歳	黄(金茶)	イエローダイヤモンド・インペリアルトパーズ・シトリン
米寿 数え88歳	黄(金茶)	イエローダイヤモンド・インペリアルトパーズ・シトリン
卒寿 数え90歳	白	ダイヤモンド・真珠・オパール
白寿 数え99歳	白	ダイヤモンド・真珠・オパール
百賀 数え100歳	白	ダイヤモンド・真珠・オパール

9月の新しい誕生石『クンツァイト』のこと

朝・夕少し涼しくなってきたような…と思いつつも、安眠のためクーラーが切れないでいる今日この頃ですが、皆様お変わりありませんか？

暑さのため、体調不良にならないためにもよく食べ…食欲不振の時にはゼリー飲料か間食を上手にとり入れてよく飲み…知らず知らず脱水しています。こまめな水分補給を忘れずに。よく眠り…元々寝つきが悪いのですが、ヤ〇〇トの暗示と軽いストレッチ(ゆっくり深呼吸しながら)で良いかんじです。

まだまだ暑い日が続きますので、気をつけて過ごしていきましょうね。

9月の誕生石は『サファイア』、そして新しく加わった『クンツァイト』。『クンツァイト』は淡い紫色からピンク色がかった石で、1902年にカリフォルニアで発見され、鉱物・宝石学者であるクンツ博士にちなみ、その名がついたとされています。強い光や太陽光が苦手であったり、強い衝撃が苦手であったりとデリケートな石ではありますが、石言葉は「無償の愛」「純粹」「可憐」です。これからよろしくお祈いします!!

september birthstone
kunzite
クンツァイト



NAOMI



なんでもご相談ください
ジュエリークリニック堀江
Jewelry Clinic

修理
加工
買取



あなたのジュエリーアドバイザー
宝石の堀江

呉市営駐車場(蔵本・本通・中通)ギンザパーキングの駐車券をご用意しています



呉本通4-3-18
am.10:00~pm.7:00
(火曜定休)

0823

21-4616