

さきたま

埼玉県鍼灸師会は厚生労働大臣免許保有者でつくる県内唯一の「はり師」及び「きゅう師」専門の公益社団法人です。

第223号

令和8年1月1日
発行

公益社団法人 埼玉県鍼灸師会
会長 山口 智

事 務 所

〒330-0802 埼玉県さいたま市大宮区宮町2-3-1
第2大矢部ビル 2F東

TEL 048-645-0416

HPアドレス <https://saitama-harikyu.com>

事務所メールアドレス saishinkai@gold.ocn.ne.jp

〈広報委員長〉阿 部 琴 美

〈編集委員長〉大 谷 尚 子

〈編集委員〉岩 倉 史

行事予定表

1月
25日(日) 令和8年新年会・川畑充伸先生
公衆衛生事業功労者知事表彰
受賞祝賀会
療養費等個別指導会

2月
1日(日) 第2回療養費等適正運用研修会
鍼灸普及推進講座
19日(木) オンラインサロンー彩ー
22日(日) 治療院見学会

埼玉県鍼灸師会の活動

東入間地区「富士見市健康まつり」

10月25日(土)に富士見市民会館キラリ☆ふじみにて、富士見市健康まつりが開催されました。東入間地区の田中雪枝先生を中心に、鍼灸の効果等のポスター展示やサンプル等の配布を行いました。(富士見市健康まつりでは、他師会と合同で行っているため、便宜上写真のように「富士見市鍼灸師会」という名称を使っています)



浦和地区「浦和区民祭り(健康ブース)」の出席

11月2日(日)に、浦和駅西口さくら草通りにて、浦和区民祭りで鍼灸体験ブースを出展しました。今井幸司先生、加藤政明先生、荻原健太先生、小泉智裕先生、長谷川賢司先生、村上悟先生、阿部琴美先生、三浦萌先生、勝間由衣先生、田澤真理先生、他1名で164名の方に鍼灸施術体験を行いました。小学生の体験者も数名いて、とても和気あいあいとした雰囲気の中での出展となりました。



所沢地区「埼玉YMCAチャリティーラン」救護活動

11月3日(月・祝)に所沢航空発祥記念公園にて、第26回埼玉YMCAインターナショナル・チャリティーランが行われました。原澤清一先生、伊東成末先生、室谷将人先生、本橋明彦先生、小門愛先生で28名の方へランナースケアの施術をしました。



浦和地区「ねんりんピックサッカープレ大会」

11月16日(日)に浦和駒場競技場にて、ねんりんピックサッカープレ大会が行われました。今井幸司先生、大谷尚子先生、村上悟先生、水川泰臣先生、小笠原庄介先生、荻原健太先生、川畑充伸先生、小里雄一先生、楠本晋先生、長谷川賢司先生、三浦萌先生、勝間由衣先生、田澤真理先生、高橋齊先生、他4名で38名の方へ競技ケアの施術をしました。



川越地区「川越健康まつり」

11月23日(日)にウエスタ川越にて、「川越健康まつり」が行われました。高橋雅明先生、大塚仁先生、石田憲重先生、小川進司先生、影森収先生、小里雄一先生、秋山敏彦先生、藤倉路子先生、柿沼隆寿先生で194名の方へ鍼灸体験治療、パンフレット配布、健康相談を行いました。



オンラインサロンー彩ーの開催

第49回オンラインサロン彩は10月16日(木)午後9時から開催され、「経絡治療-VAMFITの世界-実践型経絡治療のすすめ」のテーマで天地人治療会会長・MAM鍼院院長 木戸正雄先生にお話をいただきました。難病に対しての経絡治療や東洋医学の治療手順など盛りだくさんの内容でした。



第2回療養費等適正運用研修会 令和7年度普及推進講座のお知らせ

第2回療養費等適正運用研修会・令和7年度普及推進講座は動画配信による開催となります。配信日以降の視聴も可能です。療養費等適正運用研修会は視聴後のアンケートを回答していただくことで出席の確認とさせていただきます。できるだけ2月中の視聴をお願いいたします。(※なお連続して欠席されますと、当会を通じての療養費請求が出来なくなります。療養費の取扱いが、あつて前回の研修会を欠席された先生は必ず視聴&アンケートの回答をお願いします。)

日時:令和8年2月1日(日)

「療養費等適正運用研修会」 午前10:00～

・書類記入上の注意

「普及推進講座」 午前10:30～

・電子カルテの導入について

・地区ボランティア活動の振り返りと今後について

【季節湯】でほっこりしませんか

今回の季節湯は「若菜湯」と「大根湯」です。

季節湯とは…季節(旬)の植物をお風呂へ入れて、身体を温め四季を肌で感じる風情ある入浴方法です

1月の季節湯 — 無病息災を願う「若菜湯」と「大根湯」

一年の初めである1月は、古くから“新しい生命力を取り込む”月とされ、季節湯にも心身の清めと無病息災の願いが込められてきました。なかでも代表的なのが「若菜湯」と「大根湯」です。年末年始は寒さが厳しく、食生活や睡眠リズムが乱れがちな時期です。季節湯で身体を温め、巡りを整えることは、冬を健やかに過ごす手助けになります。

若菜湯は、七草粥にも使われる春の七草を湯に入れたものです。清々しい香りが特徴で、冬に滞りがちな気の巡りを助け、心身をリフレッシュさせてくれます。特に、冷えによる重だるさや、正月疲れを感じる方におすすめです。七草を布袋に入れて湯船に浮かべるだけで、家庭でも簡単に試せます。

一方、**大根湯**は昔から農家で親しまれてきた冬の養生法です。大根の葉や皮には血行を促し、身体を芯から温める力があり、冷え性や肩こりの軽減に役立つとされています。湯に入れることでやわらかな香りが広がり、リラクゼーション効果も期待できます。特に冷えが強い方には、葉を多めに使うとより体が温まりやすくなります。

寒さが極まる1月は、身体を温める養生が何より大切です。忙しい日常の中でも、季節湯を取り入れることで、心にも身体にも“ひと息つく時間”が生まれます。今年一年も健やかに過ごせるよう、ぜひご家庭でもお試しください。ご自身の体質に合わせ、無理のない範囲で楽しむことが、季節湯との上手な付き合い方です。

旬の食べ物を食べて元気になるう!

一年の始まりを迎える1月は、海の幸が一段と身を引き締め、冬ならではの味わいが楽しめる時季です。中でも「鱮(たら)」は寒さが増すほど脂がのり、淡泊ながら深い旨みをたたえた旬を迎えます。その名は「身が雪のように白い」ことに由来し、古くから冬を代表する魚として親しまれてきました。

主な産地は北海道や青森、岩手などの東北沿岸。特に北海道では、真鱮の漁が冬の風物詩とされ、鍋や汁物、昆布締めなど、地域に根付いた多彩な料理で味わわれています。また“鱮子(たらこ)”や“白子”など、部位ごとの楽しみ方が豊富なのも魅力です。

栄養面では、脂が少なく高たんぱくで、消化が良いのが特徴。低脂肪の白身魚でありながら、ビタミンB群やD、EPA・DHAなども含まれ、冬場の体づくりに嬉しい成分がそろっています。さらに、産卵期に向けて白子や真子が栄養を蓄えるため、この季節は滋養食としても重宝されます。

東洋の食養生では、鱮は「胃腸をいたわり、気を補う」食材とされ、寒さで消耗しやすい気血を整える働きがあるといわれます。鍋や煮物にすると身体を内側から温め、冬の冷え対策にもぴったり。淡泊な味わいは味噌や酒粕との相性が良く、旬の野菜と組み合わせれば、さらに滋味深い一皿になります。

厳しい冬の海が育んだ鱮を、食卓でゆっくり味わいながら、新しい年の健康を祈るひとときにしてみたいいかがでしょうか。



協賛各社
(順不同)

医道の日本社・ホシノ医療器株式会社・ヨシダ商事・アフラック募集代理店 株式会社むらた・セイリン株式会社・昭和エンタープライズ