



営業日のご案内

2月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

3月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

■ は、お休みさせていただきます。
■ は、17:00で終了させていただきます。

疲れが取れるかも！？ 気持ちいいツボ

今月は、**肩こり** や **首の痛み** に効く！
といわれている **ツボ** をご紹介します！

天柱(てんちゆう)

後頭部、髪の毛の生え際のくぼみ
耳の後ろにある先のとがった骨(乳様突起)の
後方のくぼみ

・頭痛や肩こり、
首の痛みによく効きます



肩井(けんせい)

肩井は、首の根元から肩先までの中央部分、
乳首の位置から肩の方に真っすぐ上がった
1番高いところにあります

・肩こりによく効きます
・肩こりからくる頭痛や目の疲れにも効きます

※ツボの押し方は1月号をご覧ください！
参考: www.katacori.jp/break/getrid08.html

たか丸くん

お城 紹介

※おすすめポイントを紹介します

～ 東北で唯一の現存天守 ～ 弘前城

弘前藩初代藩主である津軽為信が、主家である南部氏からの独立を果たし津軽地方を統一したのが1588年(天正16年)のことでした。1603年(慶長8年)、為信は津軽地方を治めるために新たな城を築くことを決意し、現在の弘前(旧名:高岡)の地を選定しました。1627年(寛永4年)、本丸南西の5層天守は落雷により発生した火事によって焼失します。その翌年に魔除けの意味を含め、土地の旧名「高岡」から現在の「弘前」に改められました。その後、弘前城は幕府が定めた武家諸法度により天守の新造の許可が得られなかったため、長い間、天守を持たない城となりました。しかし文化7年(1810年)、ロシア船の津軽海峡往来などの事態から、幕府は弘前藩に蝦夷地(北海道)の警備を命じ、あわせて新しい天守の造営を認めたのでした。弘前藩は、当時本丸にあった辰巳櫓を改築しました。すなわち、これこそ今に残る弘前城の天守なのです。



ところで、皆さんは天守の違いを知っていますか？天守は時代の流れによって形式に変化が見られます。大別すると、「望楼型天守」と「層塔型天守」という種類に分かれ、その中でもそれぞれ前期後期に分かれます。他に「復古型天守」というものもあります。

◎望楼 最上階に回廊・欄干を設け、屋外を展望できる作り
◎層塔 欄干を取り払い、すっきりした端正で威厳がある作り
弘前城は、幕末に近い文化8年に建てられた天守ですが、成熟期の後期層塔型。つまり、建築当時から200年前の天守の型にさかのぼって作られました。

春になると桜が開花します。現在は石垣修理中で、残念ながら水面に映る天守と桜が見ることは出来ませんが、水面に映る桜だけでも綺麗です！昼間は歴史を感じながら公園内を散歩し、夜になったら夜桜を楽しんでみてはいかがでしょうか？

弘前公園HP <https://www.hirosakipark.jp/>

面白い人は
やっている！？

～ 会話の公式 ～

「オレも」「私も」は禁止

「この間、私、ゴルフでベストスコアを出したんだ」という相手の言葉に、「オレもこの前ゴルフに行って～」と、自分の話を始めてしまう人がいますが、これをすると話が続きなくなってしまうもの。「オレもさ」「私もね」というフレーズが危険なのは、「相手は、自分の経験が特別で面白いと思って話しているから」。それなのに割って入ってこられたら、「あなたの話は特別じゃない」と言われたようなものだということです。

そこで、こういう場合の正解は「聞くこと」だと著者。「ベストってすごいじゃん。いくつ？」「長いパットが入ったの？」などと聞いてあげた方が、話している方はうれしいからです。誰しも、「自分のことを話したい」もの。そこで基本的には、相手の「特別感」を消さないように聞くことが大切。(38ページより)

参考: 【「おもしろい人」の会話の公式】より
https://www.lifehacker.jp/2015/03/150303book_to_read.html