

# さいたま

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199号

令和4年1月1日  
発行

公益社団法人 埼玉県鍼灸師会  
会長 河原保裕

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 <http://saitama.harikyuu.or.jp>

事務所メールアドレス [saishinkai@gold.ocn.ne.jp](mailto:saishinkai@gold.ocn.ne.jp)

(広報委員長) 大谷尚子

(編集委員長) 阿部琴美

## 行事予定表

- 1月  
16日(日) 第2回療養費等適正運用研修会  
23日(日) 令和3年度第2回学術講習会  
(埼玉鍼灸学会主催)  
30日(日) 療養費等適正運用個別指導会
- 2月  
17日(木) オンラインサロン「彩」  
20日(日) 鍼灸普及推進講座  
27日(日) 療養費等適正運用個別指導会

## オンラインサロン「彩」開催報告

令和3年度の新しい行事、オンラインサロン「彩」は「普段の講習会では聞けない日々の臨床の話」をコンセプトに、ご参加いただいた先生方から気軽に質問を受け付けています。

第5回臨床研究会は10月21日(木)に行われ、みかみ鍼灸・整骨院院長 三上孝先生に「北辰会における夢分流腹診術」のテーマでお話いただき、途中から北辰会代表の藤本新風先生も飛び入り参加されました。

第6回臨床研究会は11月18日(木)に行われ、鍼灸院花小紋院長 森山富代先生に「小児はりー赤ちゃん期の心の発達」のテーマで様々なエピソードを交えてお話をいただきました。



三上孝先生



森山富代先生

## 鍼灸普及活動報告

地域包括支援センター委託事業 健康講話  
大東公民館「やまびこ学級」

令和3年11月18日(木)に、地域包括支援センター(スマイルハウス)の委託で、さいたま市の大東公民館で行われている「やまびこ学級」へ健康講話の講師として鍼灸普及活動を行いました。(埼玉県鍼灸師会浦和地区からの参加者は今井幸司先生・田澤真理先生)

コロナ禍で中止にならないかと心配していましたが開催が決定され、およそ2年ぶりの地区活動となりました。例年では、70名ほどの一般参加者がいるそうですが、今回は新型コロナ対応の為、抽選にて35名の参加者にて行われました。

公民館からツボを使った健康法を講和してほしいとの依頼でしたので、「東洋医学ってなあに?」という題で、簡単な東洋医学のお話とツボについて90分ほどお話ししました。

久々の講演で最初は少し緊張しましたが、参加者の皆さんと一緒に体験してもらったり質問を受けたりと和気あいあいと過ごせ、新型コロナがそのまま終息して早く元の活動ができるようになりたいと心から思いました。



## オンラインサロン「彩」のご案内

鍼灸の情報交換や技術・知識の研鑽を目的とした『オンラインサロン「彩」』は研修会・講習会・臨床研究会を開催しております。臨床研究会はzoomによるリアルタイムの参加とFacebook上におけるアーカイブでの受講が可能です。リアルタイムの参加では講師に直接質問することができます。

さらに、東洋療法研修試験財団生涯研修制度2ポイントも取得できます。

### オンラインサロン「彩」の予定

- 1月16日(日)午前10時30分～ 令和3年度第2回 療養費等適正運用研修会  
2月17日(木)午後9時～ 臨床研究会 宮川浩也先生(お灸)  
2月20日(日)午前10時～ 鍼灸普及推進講座

毎月の利用料金 埼玉県鍼灸師会会員及び育成学生 無料  
一般学生 500円、一般鍼灸師 1,500円  
埼玉りそな銀行 大宮支店 普通 6256290  
公社埼玉県鍼灸師会  
にお振込みください。

参加方法 グーグルフォームからご登録ください。

埼玉鍼灸師会・  
育成学生の登録は  
こちらから



鍼灸師・  
学生の登録は  
こちらから



ご質問などがございましたら[saishinkaihari9@gmail.com](mailto:saishinkaihari9@gmail.com)にご連絡ください。

## 令和3年度 第2回療養費等適正運用研修会のお知らせ

令和3年度第2回療養費等適正運用研修会はオンライン開催と致します。受講を希望される方は「鍼灸オンラインサロン「彩」」(QRコード)より申し込みしてください。

会員に限らず実務担当者の方が代理で参加されても構いませんので、ぜひ多くの方の出席をお願い致します。

研修会資料は事前に配布いたしますので、お手元にご用意して受講してください(資料配付は埼玉県鍼灸師会会員のみとなります)。資料の受取りをもって出席扱いといたしますので、オンライン研修を受けなくても会を通しての療養費の取扱いはできます。

日 時: 令和4年1月16日(日)午前10時30分～

## 鍼灸普及推進講座 ～足と靴と健康寿命～



日 時: 2022年2月20日(日) 午前10時～  
会 場: Facebookによる録画配信  
講 師: 尾崎 則人様

### 講師プロフィール

・日本ウォーキング協会(※注1) 公認指導員、シューフィッター  
・和歌山県出身、シューズメーカーに入社し主に海外で展開しているブランドと契約し、ブランドマネージャーとして日本市場への導入や大手量販店、スポーツメーカー等のシューズのOEMを担当。現在は、消費者の方々の足と靴の相談や、小中学校を中心とし、足育をテーマにした講和を行っている。また、余暇にはボランティアとして、ウォーキングイベントのサポートやウォーキング教室を実施し、健康ウォーキングの普及活動を行っている。  
※注1 日本ウォーキング協会(オは大文字が正式との事)  
参加申込: オンラインサロン「彩」にご登録ください。

## 旬の食べ物を食べて元気になるよ!

今回の旬の食べ物は「蓮根(レンコン)」です。

6月～9月頃に収穫するレンコンを新レンコンと言いますが、柔らかくあっさりとしていますが、11月～3月頃に収穫する粘りがあり甘みが増したものが通常の旬のレンコンとされています。

レンコンは穴が沢山空いていて「先が見通せる」縁起物としておせち料理にも使われます。

レンコンの主な成分はデンプンで、活動源として大事です。また、美肌効果や炎症の治りを早くしてくれるビタミンC、腸内環境を整える食物繊維がとても豊富です。更に高血圧予防にむくみ解消に効果のあるカリウム、骨の生成に必要なカルシウムもしっかり含まれています。また抗酸化作用に優れたポリフェノールの一種のタンニンも含まれているので、アンチエイジングに役立つ成分が豊富な野菜です。

またレンコンに含まれる栄養素は水溶性のものが多く、水に晒す時間は5分以内程度にして汁物など煮汁と一緒に食べられるものが効率的に栄養を摂取出来ます。

レンコンは切り方によって食感や味のしみ方が変わる面白い食材で、「輪切り(薄切り)」→シャキシャキ、「輪切り(厚切り)」→ホクホク、「乱切り」→味がしみやすい、「縦切り」→歯ごたえが残る、「すりおろし」→モチモチ。切り方で料理の見栄えも結構変わってくるので、それもレンコンの楽しみ方の一つですね。

昨年はまだまだコロナウイルスに情勢を左右されることが多かったですね。新しい年は気持ち新たに「先が見通せる」レンコンを食べて幸先のいいスタートを切りたいですね。



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・ソーシンメディック  
サンケイワーク