

癒しのひととき

今日は、一ヶ月に一度の贅沢 Day。Judy さんのところでアロママッサージをしてもらうんだもんねーでも、もうお腹が大分出てきたからうつ伏せが無理に。だから仰向けの状態で首&デコルテと、足のマッサージをしてもらった。太ももの内側がリンパが滞ってて、むちゃくちゃ痛い！でも終わった後はすっきりー。

私は目がよくないから、どうしても左肩がむちゃくちゃはってしまう。首マッサージをしたところで改善はちょっと無理みたいで、ついでにカップングをしてくれた。小さなガラスのコップみたいので吸い上げて、中の悪い血とかを吸い上げてくれるもので、痛さはなく効果テキメン！でも、懲りがヒドイと真っ黒に跡が残っちゃうのが難点…。この時期首を隠す服なんて暑くて着ないしね。でも、私はこの懲りをラクにしたいくて、「かまわずやってくれー！」って叫んじゃった。意外とひどい跡までは残らなかったけど、その代わり一目でわかるようなこぶみたいのが首に出来ちゃってびっくり！自分で見てもきもちわるー。でも、これは一日も経てば解らなくなるとのことで、確かに家についたときにはもう大分収まっていたから良かった。

また一ヶ月マッサージはお願い(ToT)。でもきっと、お家で優しいダーリンが、頑張ってマッサージしてくれるでしょうね？ね？？ねーっ？？

ちなみに、ちょっと遅くなっちゃったから「ちゃりんこ」でパスタ食べてっちゃんかなーと魔が差したけど、ここはぐっとこらえてお家で納豆ご飯とれんこんのきんぴら作って食べた。えらいぞ私！この調子で頑張ろう。また、今日は味噌汁のだしにもこだわってみた。とは言っても自分でだしを取るのやっぱり面倒だから、無添加のいりこだしパックを煮出したただけなんだけど。やっぱり、ちゃんとだしを取ると味噌汁も格段においしい！いつもは適当に粉末だしを入れるだけだったからさ...これからも、ヘルシー自炊心がけて頑張ろう。