

いわない健康だより

平成26年1月15日(水)

発行 枝元鍼灸療治院

vol.23

1・2月
合併号

新しいことは、よいことです。新しい服新しいワッ、台所に新しいフキン、おフロには新しい石ケン。特別な事は何も無くとも、身の回りがちょっと新しくなるだけで、あつと気持ちが変わります。大雪でしんどい日々ですが、どうぞ皆様、毎朝新しく元気にすごしましょう！



1月某日.....



何べんつんでも ちぎらねども、次々と新芽を伸ばして、カワイ花まじつけようとがんばります。オリツルラン。どこか、学ぶところがあふようにも感じられます。

はりきゅう治療 回数券・どうぞご利用

- ・3回券A... 10,000円(期限3ヶ月)
- ・6回券... 18,000円(期限6ヶ月)
- ・3回券B... 9,000円(期限1ヶ月)

お得意様好評下され。



新年明けましておめでとうございます。今年は昔から温めていた、古法のはりきゅう術を復活させた「三稜針」による治療に力を入れてゆきたいと思っています。今年もやりたいこといっぱい！どうぞよろしくお願ひします。



新聞やニュース等で紹介されている、スキージャンプの女子、高梨選手はスゴイであわー！一昔前では、女子の選手は全く知られていませんでしたが、本当の快挙です。

目もくらむような高さから、鳥のように飛行する、たまた一人だけの命がけの勝負。一歩間違えば、大変なことです。それでも挑み、勝ち続けるのは個人だけの記録のためではなく、「周囲の支えがあるから。それに応えるため」。若い世代のアスリート達が自然に、沢山の人達に感謝の気持ちを表している姿は、とても素晴らしいと思います。

ちなみに、スキージャンプの選手達のサポートでも、鍼灸の先生がご活躍しているようです。

冬季オリンピックも楽しみます。ガンバレ日本！



温かいお茶いれ

はり・きゅう・小児はり

枝元鍼灸療治院

岩内町野東34

(国道229号沿い、マリンさんより南側併用)

☎0135-63-2077

Eメールはこちらへ↓

edamoto@mug.biglobe.ne.jp

HPもごらん下さい！ Facebookもよろしく！



雪かきのポイント 10.

もうイライナイ...でも またまだこれから。だから、けがなく安全に 雪かきしよう!

① 準備運動しよう！

雪かきは意外と重労働です。急に動くと負担大。

② しっかりまかたないましよう!

重ね着がおすすり。汗もけっこうかくのでタレしも。

③ 腕だけでなく、足腰もしっかり使う。

背すじをのぼす。前かがみになると体を痛めやすい。

④ 体をヒネると痛めます。

スノウボードを扱う時は、投げ方向に体を向け、
また、投げよう

⑤ 急がず、余裕もて。

短時間で済まそうとせず、じふじふに体を慣らしながら。

⑥ くりせあ、休み休み。

雪かき中に 体に異変を感じたら、スグ休もう。

⑦ 屋根などは必ず2人以上で。

もしものために声をかけて。タイタイも忘れず。

⑧ 周囲を広くカバーし。

排雪構の場所や、車の出入口など
キーンです。また、帽子やフードで、周りの音が
聞こえにくくなることも。

⑨ 天気予報に気をつけて。

ひどい天気の日も。また、日暑い日は
軒下の落雪にも注意です。

⑩ お互いさまで、声かけ合って。

大雪。こんな時こそマナーと思いやりが
大敵です。お隣さん近所、協力して
どい大雪ものにこえまほう！



自分の子供の頃からの写真や思い出の品を
ながめながら、今までの人生を振り返って
みる……そんな事が大切な様になって
きました。色々やってきた様で、実は
大した事は何もしていません。でも、
悔いは残したくないから、恵あがきをし
ている様でもあります。

最後に残るのは「思い出」。
死んだら十分寝られるから、寝る間
を惜んで何かをやつてゆく。
そんな人生を歩んでいる人に
あこがれます。とに角、行動ある
のせい

しまの冬は...

スゴイです。朝、台所に氷の円盤。何だ
と思ったら、まあいい洗いオケに残っていた、
前の晩からの水。うっかり水抜きを急ると
昼間からでも皆が凍ってしまいます。(笑)

浮き玉! 15年くらいもこの浜辺にいます。
子供たちが 見つける度に拾ってきたガラスの
浮き玉が けっこう沢山 あつまりました。今では
けっこう 珍しいものなんだそうで。大きいのは
直径30cmくらいのもも。浮き玉は「墨気玉」
といって、縁起がいいというおとも。(笑²)
コカコカに みかいて、かざっておこうと思ひ
ます。(R) (a) (b) (c) (d) (e)

～ 診療受付時間 ～ 予約制となっております。お電話でお気軽にお問合わせ下さい。

	月	火	水	木	金	土
午前9時 ~ 12時	●	●	●	●	●	●
午後2時 ~ 午後7時	●	●	—	●	●	—

(休診日 日・祝日)

はり・きゅう・小児はり

枝元鍼灸療治院

TEL 0135-63-2077