

# てごころ



## 明けましておめでとうございます



昨年は、てごころ鍼灸マッサージ治療院をご愛顧いただきましてありがとうございます。  
 新型コロナウイルス感染症により、昨年は生活が一変しました。  
 まだまだ不安や心配が続いておりますが、一日も早く新型コロナウイルス感染症の状況が  
 落ち着き、安心できる生活を取り戻し、心から笑う事ができる日が来ることを願っています。  
 2021年も社員一同、笑顔と共に『手からこころへ、心から手を』の思いを込めて、皆様の  
 お役に立てますよう努めて参りますので、今後とも宜しくお願い申し上げます。

てごころ社員一同



今年は、メンバーの似顔絵と座右の銘でご挨拶

### 辻堂元町



なせば成る、  
なさねば成らぬ何事も。



一人はみんなのために、  
みんなは一人のために  
(One for all, All for one)



相手の気持ちになって  
行動する。



笑顔を忘れず、  
一期一会を大切に。



威風堂々



点滴穿石



一期一会  
出会いを大切に！

### 中田駅前



継続は力なり



フータ（中国の言葉）  
何事も明るくおおらかな  
気持ちで行う方が、良い  
結果が出るという意味。



縁の下の力持ち



面白おかしい人生を



笑って損した者なし



一言芳思

### 新羽



継続は力なり。



なんくるないさー



虎穴に入らずんば  
虎子を得ず

～ 手からこころへ、心から手を



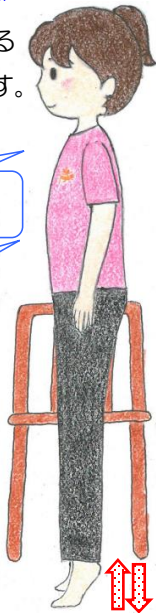
冷え解消！運動＆セルフマッサージ

かかと上げ下げ運動  
かかとを上げ下げするだけの簡単な運動です。

いちに！いちに！  
2秒上げて、2秒下げる

歯磨きしながら…  
ご飯を作りながら…

10～15回繰り返す



「そけいリンパ節→膝下リンパ節～足首」

「足首～そけいリンパ節」の順でマッサージを行います。

マッサージは右足から①～④、次に左足①～④の順に行ってください。

① 足を伸ばして座り、両手を重ねて足の付け根に当て、内側から外側に円を描くように5回マッサージします。

そけい部



② 膝裏は、痛みのない強さで、ふくらはぎに向けて押しながらマッサージします。5回繰り返しましょう。



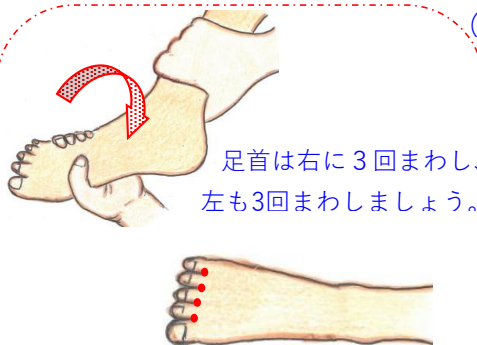
軽く押しながら矢印の方向へ



膝裏です

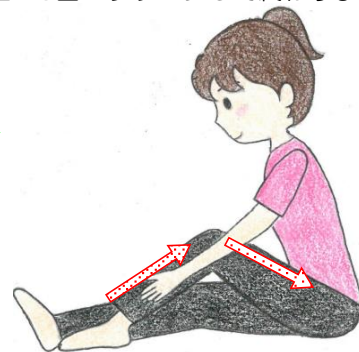
③ 足首や足の甲をマッサージしてしっかりもみほぐします。

④ 足首までのマッサージをしたら、両手で足を包み込むようにして足首→膝→そけい部まで下から上へ3回マッサージして終わります。



足首は右に3回まわし、左も3回まわしましょう。

足指の間にあるツボ、八風(はっふう)をマッサージすると足が温まります。



「冷え」は万病の元！身体が冷えているなあ、と思ったときは身体を温める食材がオススメです。



生姜で体の芯からポッカポカ！ 生姜入り鶏団子スープ (2人分)

鶏ひき肉	150g	白菜	50g	※ (水 400ml 鶏がらスープの素 大さじ1 塩コショウ 少々)
レンコン	50g	にんじん	40g	
玉ねぎ	1/2個	しめじ	30g	
しょうゆ	大さじ1/2	生姜	適量	
お酒	大さじ1/2			

第18号  
有限会社 てごころ  
てごころ鍼灸マッサージ 治療院辻堂元町  
0466-54-8837  
てごころ鍼灸マッサージ 治療院新羽  
045-716-8814  
てごころ鍼灸マッサージ 治療院中田駅前  
045-410-8541

レンコン、玉ねぎはみじん切りにして、鶏ひき肉としょうゆ・お酒・片栗粉をボールに入れ混ぜておきます。



鍋にごま油を入れ、にんじん・しめじ・白菜を炒めたら※のスープを入れひと煮立ちさせます。そこに鶏団子を丸めて入れたら蓋をして中火で10分煮込みます。火を止める寸前にすりおろした生姜を入れ、塩コショウで仕上げましょう。火から下ろして器によそい、小ねぎを散らして完成です。