

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



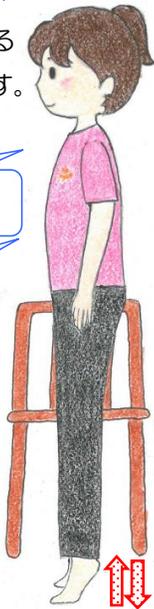
冷え解消！運動＆セルフマッサージ

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。



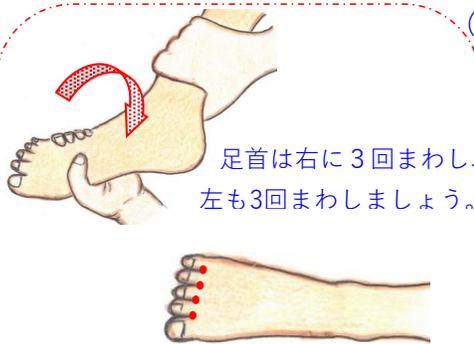
軽く押しながら矢印の方向へ



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。