

# てごころ

## 明けましておめでとございます



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。  
コロナ禍でも訪問や会話が出来ましたこと、そのひと時を一緒に過ごさせて頂けたことに感謝いたします。

今年の寅年は「壬寅（みずのえとら）」の年にあたり  
～厳しい冬を超えて、芽吹き始め、新しい成長の礎となる～という意味があるそうです。  
今年は、そんな一年になります様に願います。

2022年も社員一同、笑顔と共に『手からこころへ、心から手を』の思いを込めまして、  
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

### 辻堂元町

いつも皆さまの温かいお言葉やお心遣いに感謝しております。  
今年も季節の移ろいを感じながらどんなことも前向きに**トラ**え、  
皆さまと穏やかな時間を共にできますように願っております。  
今年も宜しく願いいたします。



### 新羽

本年も皆様により一層ご満足いただける施術をめざします。  
今後とも変わらぬご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。



### 中田駅前

旧年中は新型コロナウイルスの影響の中、皆様より沢山のご支援ご協力を賜り、  
厚く御礼申し上げます。施術者力を合わせて信頼にお応えできるよう努めて参りますので、  
今年もこれまで同様のご愛顧賜りますようお願い申し上げます。

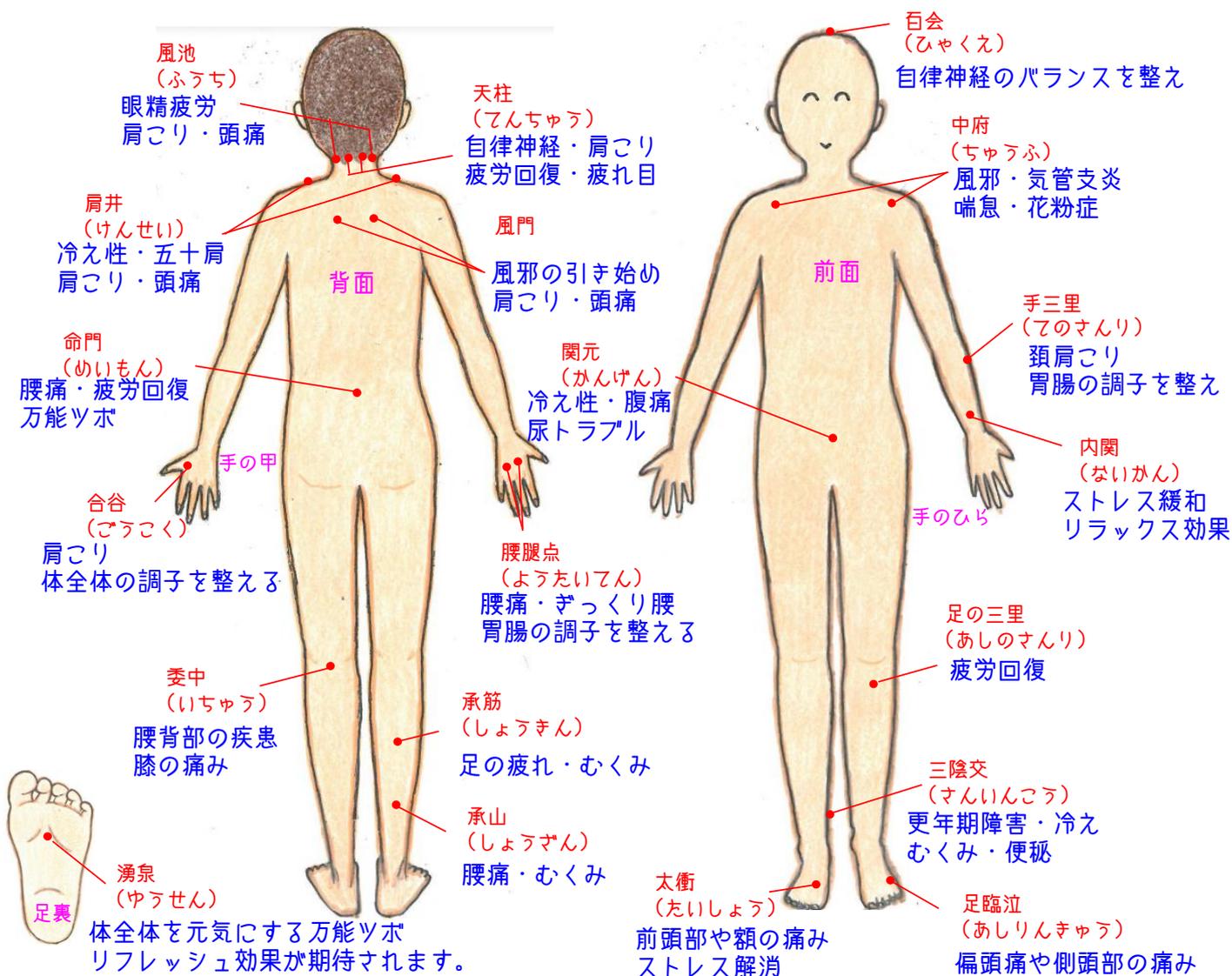


～ 手からこころへ、心から手を ～ 

## からだのツボ

身体の不調を改善するために覚えておきたいツボの位置を、厳選してご紹介します。日々のケアに取り入れてお役に立てて頂けたらと思います。

ツボには神経や血管が集中しており、ツボ押しで刺激をすることで血行の促進が期待できます。



ツボを押すときは、指の腹で垂直に押します。強さは気持ちいいと感じるくらい。軽くで充分です。3~7秒くらいかけてゆっくり押し、ゆっくり戻しましょう。回数は1日4~5回が目安。ツボの大きさは、大きいものでも米粒大くらいです。ツボに当たると、イタ気持ちいいと感じます。



今年も  
よろしく  
お願いします。



### 寒い夜に体の温まる鮭の粕汁はいかがですか？

鮭の粕汁 (かす汁) の材料 (2人分)

鮭 (甘口) …1切ほど	青ねぎ …少々
大根 …100g	酒粕 …50g
にんじん …1/4本	味噌 …大さじ1~2ほど
ごぼう …1/5本	



酒粕はちぎって水に浸し、柔らかくなったらフォークなどで潰しなめらかにしておくのと溶けやすいです。

だし汁で野菜を15分煮て野菜が柔らかくなったら、鮭とネギを加えてひと煮立ちさせます。鮭に火が通ったらお味噌、酒粕を入れ、しょうゆを少々加えます。器によそい出来上がりです。

(お好みで七味トウガラシをひと振りどうぞ!)

第22号

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