

てごころ



明けましておめでとうございませ

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。

2023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

いつも温かいお言葉やお心遣いに感謝しております。
今年も迅速・丁寧をモットーにウサギのアンテナのように張り跳びまわります。
今年も宜しくお願い致します。



新羽

皆様のご健康を心からお祈りいたします。
本年もどうぞよろしくお祈りいたします。



中田駅前

明けましておめでとうございませ。
旧年中に賜りましたご厚情に深く感謝申し上げますと共に、
本年も倍旧のお引き立ての程よろしくお願い申し上げます。



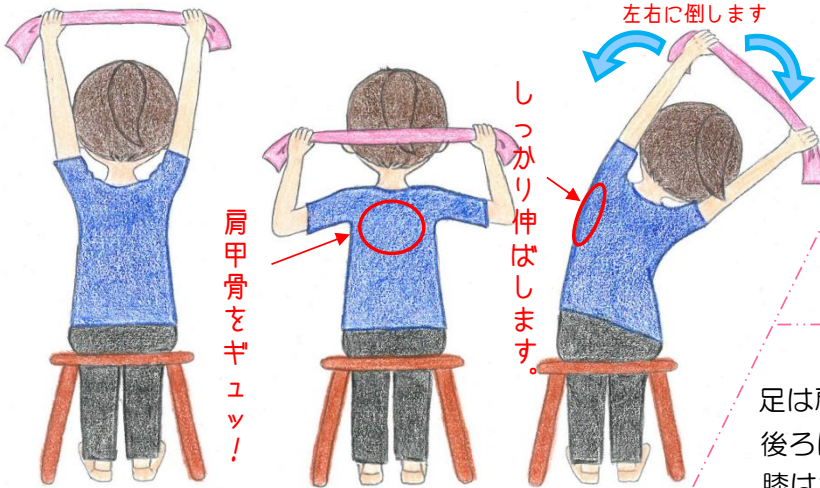
～ 手からこころへ、心から手を ～



体ポカポカ 運動&ストレッチ

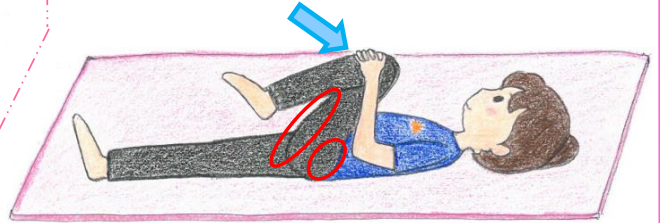
両腕と肩甲骨のストレッチ

タオルを肩幅程度の位置で持ち、上上げます。次に頭の後ろを通すようにタオルを下ろします。再び上上げて体を左右にゆっくり倒します。この動作を5回行いましょう。



もも&股関節のストレッチ

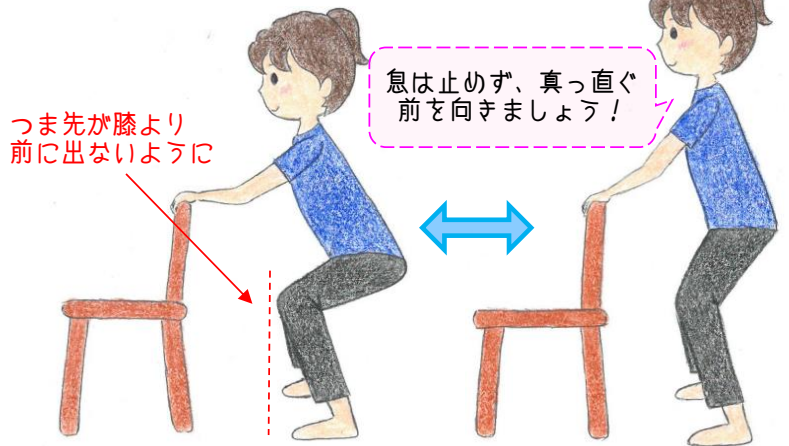
お布団やマットなどの上に仰向けで寝ます。膝を抱えるように、両手で持ちます。ゆっくりと膝を胸に近づけてみましょう。限界まで近づけたら20秒キープ元に戻し、もう片方の足も同様に行います。



スクワット

足は肩幅に広げて膝を曲げ、中腰の状態からおしりを後ろに突き出すように腰を下ろします。膝はつま先より前に出ないように気を付けましょう。手は椅子に軽く添えるくらいにしましょう。

(安定感のあるイスまたは机を使用してください。)



もも&足首のストレッチ

イスやテーブルの横に立ち手で体を支えましょう。伸ばしたい側の足を手で持ち膝をしっかりと曲げ太ももの前側を伸ばします。反対側も同じように行います。



脳トレクイズ!

問題 二字熟語を完成させましょう。

① 日門人

私たちです。

② 糸本会

子供が好きな物。

③ 唐石米少

お料理に使います。

④ 糸羽東白

これを繰り返すと上達します。

⑤ 口吾玉言

〇〇の授業。

⑥ 寺十日言

今、何時？

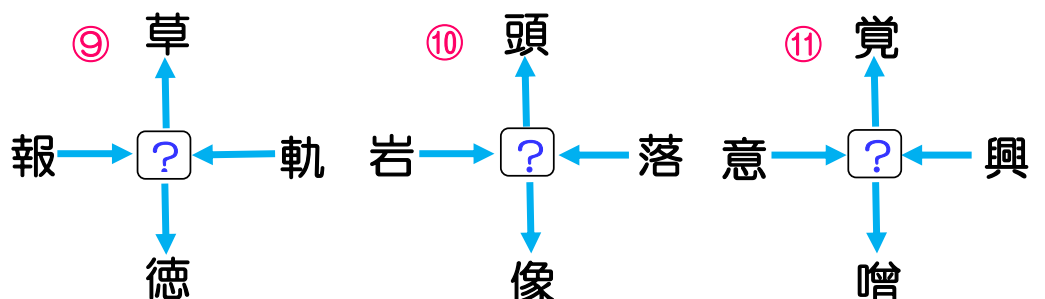
⑦ 音日立日門

怖いので長く居られません。

⑧ 糸日日日士口

雪の〇〇はきれい。

問題 ⑨に入る共通の漢字は何でしょう。



答え ①人間 ②絵本 ③砂糖 ④練習 ⑤国語 ⑥時計 ⑦暗闇 ⑧結晶 ⑨道 ⑩石 ⑪味

第24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