

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。

今年は午年です。馬は前へ進む力強さがあり、人々の暮らしを支えてきた大切な存在で、家族を守り、幸せを運ぶ縁起の良い動物として親しまれてきたそうです。

私たち社員一同も午年にあやかり、2026年も笑顔と共に『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。

 れしいことや幸せが
ま い込んでくる素敵な
年 になりますように

今年もよろしくお願いいたします。

新羽

あけましておめでとうございます。

万事 **ウマ** くいく年になりますよう

本年もお身体に気を付けながら

宜しくお願い申し上げます。

中田駅前

昨年は大変お世話になり、厚くお礼を申し上げます。

本年は、更なるサービスの向上を目指し、真心込めて精励して参る所存でございます。

本年も変わらぬご愛顧のほど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

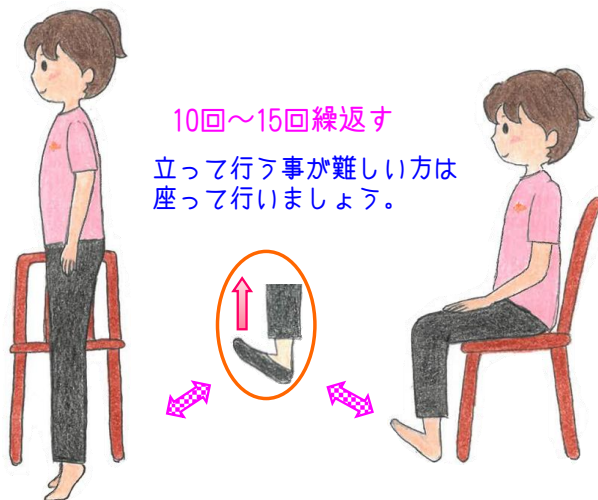


免疫力を高めよう！！

息が少し弾む程度の中強度の運動を習慣的に行うのが良いとされています。

下記の運動はほんの一部ですが、自分に合った運動を探し、継続して行いましょう。

かかとを床に付けてつま先を上げ、下ろします。
次につま先を付けてかかとを上げ、下ろします。



10回～15回繰り返す

立って行う事が難しい方は
座って行いましょう。

椅子にお腹を付けるつもりで
重心を前に移動させます。

10数えたり左右交代



かかととは床から離さない

片足を軸に外側に広げたり
閉じたりを繰り返します。

左右10回ずつ



前に進まず足踏みをする事によって、室内でも簡単にできる運動です。

まず、あごを軽く引き、姿勢を正しくキープしましょう。

手は軽く握って拳を作り、肘は軽く90度に曲げます。

肩の力を抜いてリラックスした状態で行いましょう。

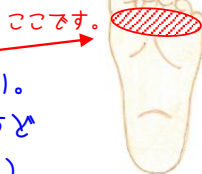
小刻みにジャンプするイメージです。

一定のリズムで、ポンポンポンと軽快な動きになります。

かかとを上げたまま、足の指の付け根あたりで着地するようにしましょう。つま先走りになると、ふくらはぎを痛める可能性があるので注意が必要です。

足の付け根とは？

(その場で軽くジャンプしてみてください。
ジャンプして着地した時の足裏がちょうど
指の付け根あたりになると思います。)



1日20分～80分程度
10分ずつ2回に分けて
行っても大丈夫です。

高さは
10cm～15cm



旬の野菜を使って免疫力アップ！

カレースープ(2人分)



UP!

かぼちゃ 100g
玉ねぎ 1/4個
にんじん 1/4本
セロリ 1/6本
キャベツ 100g
ブロッコリー 40g

しめじ 30g
大豆(水煮) 50g
ウィンナー 2本
ニンニク
みじん切り 1/4かけ分
カレー粉 小さじ1

ブイヨン 1個
お湯 500cc
塩・コショウ 適量

第29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

① 玉ねぎ・にんじん・セロリはサイコロ状に切り、しめじは根元を落としバラバラにします。キャベツは2cm角に切るか、手でちぎります。

② かぼちゃは少し大きめに、ウィンナーは薄い輪切りにしましょう。

③ 鍋にサラダ油を熱し、にんにくを軽く炒めウィンナーを加え炒めます。

①の野菜と大豆を加え炒めたら、カレー粉を振り入れ炒めます。カレー粉の香りが出たら、ブロッコリーとかぼちゃも加え、お湯とブイヨンを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮ます。仕上げに塩・コショウで味を調え器に盛ります。