

てごころ

明けましておめでとうございます

2018
戌



2018



現在、育休させて頂いています。

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。

2018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、今後ともご指導ご鞭撻のほど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。
今年もワンダフルな出会いと時間を共有し、
たくさんの笑顔があふれますように。
本年も宜しくお願い致します。

けん

新羽

犬こう第一で犬のように元気よく走り回ります。
今年も宜しくお願い致します。



中田駅前

昨年は格別の御厚情を賜り、厚く御礼申し上げます。
本年もスタッフ一同、皆様にご満足頂けるサービスを心がける所存です。
何とぞ昨年同様のご愛顧を賜りますよう、本年もどうぞ宜しくお願い致します。

2018

てごころの
看板犬



ちゅら

ミーティング&施術練習



第8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

～ 手からこころへ、心から手を



今回のところは12月13日茅ヶ崎地区コミュニティセンターにて、包括支援センターゆず主催の家族介護者教室に参加させて頂きましたので、ご紹介させていただきます。



テーマは・・・ 美しい姿勢で楽々歩行

セルフマッサージとストレッチで体幹を整えよう！

① 最初にストレッチで体を温めま



ゆ
っ
く
り、
大



皆さん綺麗に歩けてますね♪



② 体が温まってきたところで、姿勢や足の使い方を意識しながら皆さんで歩いてみましょう。



③ 最後はセルフマッサージとツボ押しですが、今回はマッサージ前後の体の変化も体験して頂きました。

まずは立位から前屈姿勢になり、手が床にどのくらい付いているか各自で覚えておきます。次に下の写真のように足のマッサージやツボ押しを行っていきます。特に足指辺りを重点に！ マッサージ後に再び前屈姿勢をしてみると、かなり床に手が付くようになったのです！この不思議な体験には皆さんも驚かれていました。

1時間半の講座は、あっという間に終わってしまいましたが、とても楽しいひとときでした。

うっ、届かない(--)



前屈姿勢

ツボの位置はわかりますか？



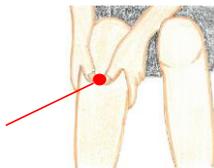
マッサージ後

わぁ！届いた。



今回の主なツボは『足の三里』と『湧泉』でした。特に湧泉は万能ツボで、体全体を元気にするツボです。

足の三里



湧泉



今回ご紹介予定でした足裏のお話は次回にさせていただきます。

