



訪問しんきゅうマッサージ

もみのき

〒399-8203 安曇野市豊科田沢5111-1
〒399-8601 北安曇郡池田町池田2076-38
TEL.0263-87-6806
FAX.0263-87-6816

月刊 もっと!ふれあう

もみのきのきもち

訪問マッサージもみのき

検索

<https://www.fureaiazumino.com>

コラム

施術者 小宮



こんにちは。施術者の小宮です。
この季節、浮腫や怠さを感じる方が多くいらっしゃると思います。
今回は、陰陵泉(いんりょうせん)というツボをご紹介します。

それらに効果的であるこのツボを私も常に意識して施術しています。
場所は、脛骨(スネの骨)の内側で、指で内くるぶしから骨の隙に沿って上がっていくと、膝の下辺りで指が止まる所です。

ここを親指で5秒ほど押し、それを3回〜4回ゆくりくり繰り返します。
テレビを見ながらご自身でもマッサージできますので、ぜひお試しください。



今年の暑さは例年以上です。まだまだ暑い日が続きますので水分摂取をこまめに行い、熱中症にも十分お気を付けてお過ごしください。

ご利用者の声



ご本人より

『マッサージをしてもらうと体全体が楽になります。とくに右手が楽になり、毎回楽しみにマッサージを待っています。』

安曇野市豊科S様 82歳 男性

ペット紹介



今月の TOPICS

三毛猫雑種

名前/シロちゃん、クロちゃん、メスの2歳
ツンテレのシロちゃんとちよっと人見知りクロちゃんです。
生まれた時からずっと一緒に仲よし姉妹です。
おもちゃで遊んでもらうのが大好きです。



安曇野市 豊科M様

作品紹介

千羽鶴

◎大変でしたが、何種類かの色紙を使って千羽鶴を作りました。



安曇野市U様 作品

塗り絵

◎色彩が豊かに描かれていますね。楽しんで多くの作品を作っています。



北安曇郡松川村S様 作品

カレンダー

◎9月の版画絵は、湖での立ちこぎボードです。皆、楽しく水遊びをしています。



9 SUP立ちこぎパドルボード 大町・木崎湖

今月のポイント

◎向日葵

ほりがね物産センターの南隣りで、夏の暑さに負けず数万本の向日葵が元気よく咲いています。



撮影者 内藤

編集後記

まだまだ暑い日が続きそうですね。皆さん、こまめな水分補給をして体調管理には気を付けてお過ごしください。

「もみのきのきもち」編集委員会

