



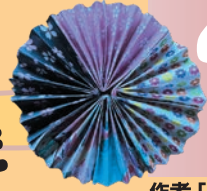
もみのきのきもち

もっと!ふれあう



訪問しんきゅうマッサージ

もみのき



令和8年
4月

第121号

〒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

訪問マッサージもみのき

検索

作者「たっちゃん」
<https://www.fureaiazumino.com>

「笑」と「手のひら」がちなぐももの

COLUMN

COLUMN

増沢

安曇野の野山がようやく色づき始め、桜の蕾も膨らむ季節となりました。四月は新しいことが始まるワクワク感もありますが、三寒四温の激しい寒暖差に、心と体がついていくのが大変な時期でもありません。



実は私ごとではありませんが、最近「笑の文字」というものを習い始めました。満面の笑顔が描かれた温かい文字なのですが、先生から「書いて半分、渡して完成」という素敵な教えをいただきました。自分だけで完結させず、誰かに差し上げて初めて、その文字に命が吹き込まれ、お互いに笑顔になれる……というものです。私の手元には、先生と一緒に受講したクアンネさんからのいただいたハガキが三枚あります。それを見つめていると、ふと、日々の訪問させていただいている利用者様やご家族、支援者の方達の顔を思い浮かべます。日本予防医学協会の資料によると、笑うことで脳内に分泌される物質には、「天然の鎮痛剤」として痛みを和らげる働きがあるそうです。たっちゃん

「笑」であつても、口角を上げるだけで脳は「楽しい」と勘違いして、免疫力を高める指令を出すのだとか。

大きな怪我や病気を経験されると、体の不調だけでなく、心にも固い氷が張ったようになり、近いうちご家族やケアしてくれる支援者へも言葉を選ぶことができなくなってしまうこともあるのではないかと考えます。

言葉で笑うことが難しくても、手のひらから伝わる心地よさから少しでも笑顔になれるよう、新年度というこの4月に改めて心にとめ、気を引き締めてまいります。

そんな願いを込めて、今月も「笑の文字」のような温かな笑顔で、皆様のごころに伺いたいと思えます。

お恥ずかしながら下手なりに、心を込めて書いてみました。皆様の毎日にも、ふっと笑顔がこぼれる瞬間がありますように。



今月の TOPICS



ペット紹介

マメコ もーすぐ2歳
雌（右の薄茶の子です）
ナウウーって言う鳴き声
独特でクセになっちゃう（笑）
ヨギボー大好き♡
大きくなりました。



安曇野市豊科 K様

ご利用者の声



いつもお世話になってます。

私は右半身不随で、右利きでしたが左利きになり生活しています。自分自身も筋トレ等で自分に出来る範囲で動いています。

右手で色々出来るように頑張りたいです。

安曇野市堀金 H様 50代 男性

編集後記

春の便りがここかしこにあり、つい足を止めて見入ってしまいます。皆さんからの情報お待ちしております。

「もみのきのきもち」編集委員会

めり絵 挿絵作者:「せっちゃん」



今月のカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

可憐に舞う姿や温かな扉の向こうを想像させる色彩と構図が、観る人を惹きつけますね。



イベント

安曇野市美術館で3月3日～8日まで28作品が展示されています。



淡みのある「和」の配色で、鮭の力強さも太い吊るし縄から感じます！ユーモアもあり素敵な作品ですね。



作品介绍

