



もみのきのきもち

もっと!ふれあう



訪問しんぎゅうマッサージ

もみのき

令和7年
2月

第103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

<https://www.fureaiazumino.com>

作者「たっちゃん」

COLUMN

Writing

コラム

増沢

連日のように東北や日本海側の地域は大雪に見舞われ、雪かきも大変というニュースを多く目にします。幸いにも、今のところは松本安曇野は雪が少ない印象です。

立春を過ぎれば暦の上では春となり、その前日の節分に豆まきをします。

今年は124年ぶりの2月2日の節分となるようです。

豆まきが始まったのは約700年前の室町時代といわれています。「魔」を「滅する」という意味で、「魔滅ニマメ」が鬼(厄や災い)を追い出すといわれ、豆まきは無病息災を願う大切な行事となったそうです。

立春をすぎ寒さが和らぐことを期待したいところですが、長期予報によると例年のようにまだまだ寒さは続きそうです。

以前、お伝えしたことがありますが一携帯用使い捨てカイロの効果的な使い方を紹介します。

①肩甲骨の間(風門というツボ)：肩回りの血行促進が期待できます。

②おへその少し下(命門・関元というツボ)：足の冷え対策と胃腸の調子を整えることが期待できます。使い捨てカイロは手軽に使用できますが、健康な方でも低温やけどの心配があります。長時間使用をしない、違和感があったらすぐに中止する、などに注意し上手に活用してみてください。

※皮膚状態や疾患により心配な方は、使用をお控えください。



今月の TOPICS

ペット紹介



Matt(マット)
3歳雄
トイプードル
愛称まっちゃん
名前を呼んだら走ってくるよー



池田町池田O様

安曇野市豊科 F様 88歳 女性

『今日はマッサージに来てくれると思うと嬉しい気持ちになり、一週間が待ち遠しいです。マッサージ後、体がすっきりした気がします。』
ご家族様より
『マッサージをお願いして約1年経ちました。マッサージをしてもらった後は足の痛みが少し和らぎ気持ちが良いようで、母は毎週楽しみにしております。私は遠方において、母の体の張りや脚の状態がなかなかわからないのですが、たまにマッサージに同席できた時は、体の状態など詳しく説明して頂けるので大変ありがたいと感じております。これからも宜しくお願ひいたします。』

ご利用者様の声



斑点バナナ半額

2



極甘ジュース極旨

栄養満点のバナナジュースで元気づけよう



今月のカレンダー



ツリー
余った毛糸で作成したそうです。色の組み合わせが素敵なツリーですね。
安曇野市穂高 N様



作品紹介



タペストリー
可愛らしいパーツがたくさん、気持ち明るくなりますね。
安曇野市穂高北穂高 A様

めり絵

挿絵作者：「せつちゃん」



編集後記

2月はまだまだ寒いですが、少しずつ春の兆しが見える季節。春を感じるお花や風景、お寄せください。

「もみのきのきもち」編集委員会