



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

〒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>

令和8年
10月

第127号

COLUMN

コラム

増沢

『急な冷え込みに』

ご用心

8月の猛暑が嘘のように

9月は雨が続き、朝晩の冷

え込みが急激に厳しくなりました。

このように急に寒くなると、知らず知らずのうちに体が力が入り、筋肉や関節が冷えて柔軟性が低下してきます。不意の動きにバランスを崩したり、つま先が上がっていなくなったりする「体のこわばり」は、転倒リスクが高まる大きな原因です。

【おすすめの予防策】

・朝起き上がるときや歩き出す前に、手足を軽くさすったり動かしたりする

・室内でも靴下やレッグウォーマーで足首を温める

・玄関や廊下の足元に物を置かない

・「体のこわばり」を、ゆっくり、ゆったり、ほぐしていくツボをご紹介しますね。

【太衝（たいしょう）】足の冷えを和らげ、自律神経を整えて体の緊張を緩めるツボです。

・位置：足の甲で、足の親指と人差し指の骨が交わる（ぶつかる）ところの手前の凹み。

・押し方：イタ気持ちいいと感じる強さで、

息を吐きなが

ら3〜5

秒じっくり

押しします。



雨上がりの澄んだ青空、紅葉の始まり、清々しい季節を気持ちよくお過ごしください。



今月の TOPICS

ペット紹介

池田町会染「ハーブの風作業所」の近くで見かける地域猫。
作業所を訪ねた際、
運が良いと可愛い姿
を見せてくれます。



撮影 (増沢)

安曇野市穂高 M様 60代 女性

心地よいマッサージと気軽なおしゃべりの時間を週一回の楽しみにしています。
（ご本人より）
本人の急な要望にも応えていただき誠にありがとうございます。
（ご家族より）

ご利用者の声



イベント

松本市勤労者福祉センターで開催された「いけばな展」へ足を運んできました。
花や枝のもつ個性を引き出し、伸びやかに表現された作品の数々に、すっかり魅了される心地よいひと時となりました。

増沢



今月のカレンダー



編集後記

山の景色も少しずつ秋色に染まってきました。澄んだ空気を深く吸い込んで、心も体も秋を満喫してくださいね。

「もみのきのきもち」
編集委員会

ぬり絵



挿絵作者:「せつちゃん」



撮影者
増沢

利用者様S様宅で撮影
5年前にお隣から分けてもらって毎年種を取って咲かせていらつしやるそうです。晩夏に咲く花びらが爽やかで、目を奪われました。名前の通り「ひとめぼれ」ですね。

「ひとめぼれ」(銀銭花)

今月のイベント

