



月刊

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6年

第98号
6月

〒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>

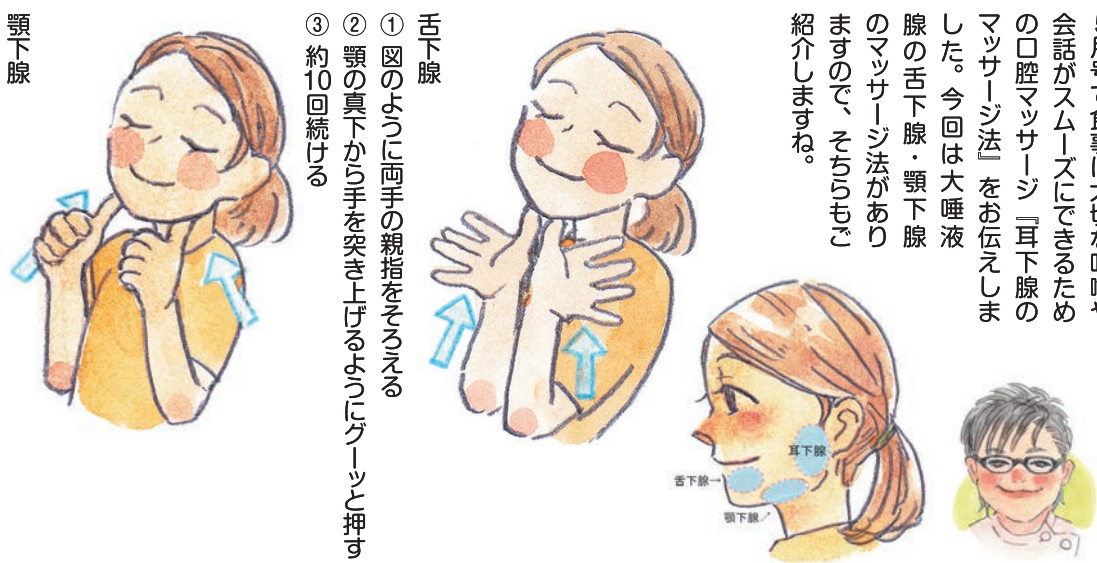
作者「たっちゃん」このほりです。

COLUMN

Writing
コラム

施術師 望月

5月号で食事に大切な咀嚼や
会話がスムーズにできるため
の口腔マッサージ「耳下腺の
マッサージ法」をお伝えしま
した。今回は大唾液
腺の舌下腺・顎下腺
のマッサージ法があり
ますので、そちらもご
紹介しますね。



- 舌下腺
- ① 図のように両手の親指をそろえる
 - ② 顎の真下から手を突き上げるようにグーッと押し
 - ③ 約10回続ける

- 顎下腺
- ① 親指を顎の骨の内側の柔らかい部分にあてる
 - ② 軽く圧迫しながら耳の下から顎の下まで5か所
くらいを順番に押し③約5回続ける。
- とても簡単な方法なので、是非日常生活の一部に取り
込んでみてください。

今月の TOPICS ペット紹介



ミミ 14歳雌
キジトラ
保護されて今は幸せに暮ら
しています。

安曇野市
三郷S様



本人より
「とにかく体が硬く、マッサージ後は気持ち
よく体がとても柔らかくなります。」
ご家族様より
「施術後はしばらく調子がいいみたいで次のマッ
サージが待ち遠しいようです。」
安曇野市穂高 M様
87歳 女性



ご利用者様の
声

おもじろ おかじ 6
菓子は食べたい 遊びはいたっ!

スチミアリ
菓子困りました
ラッパカ焼入り

日月火水木金土

今月の
カレンダー
お菓子やアイス、ついつい食
べてしまいますね。

このほり / 穂高北穂高 A様
素材はフェルト、鯉のウロコに
ビーズを縫い付けてあるので、
とても立体感がありますね。

今月のショット

撮影者
増沢

光城山にて
山道のツツジ⇒
⇩山頂の
三色ツツジ

編集後記

真夏のような暑い日と、肌寒
い日の繰り返し、例年になく
寒暖差の激しい毎日ですが、
皆様どうぞ体調に気を付け
てお過ごしくださいね。

「もみのきのきもち」編集委員会



挿絵作者:「せーちゃん」

