

もっと!ふれあう

月刊

あづみの通信



「七夕人形(松本の民俗文化財)」

300年以上前から松本地域だけに見られる伝統行事。旧暦の七夕に木や紙製の七夕人形を軒先に吊るします。やさしく風に揺れ、織姫と彦星が年1回会えるよう願います。

施術者紹介

施術者の望月です



私の家族は、大家族で、毎日が、大変に賑やかです。

そんな私の心安らぐ時間は、寝る前のひと時に、好きな音楽を聴くことです。(笑)

今年の夏は猛暑との予報です。体調を崩さないように注意が必要ですね。汗で腰が冷え、痛みが出る方もいます。

そこで、今回のおすすめは、

【委中】(うちゅう)というツボです。

このツボは腰痛を和らげる治療穴で、座骨神経痛などにも効果的です。

膝の裏のほぼ中央に位置しており、膝を曲げた時にできる横シワの真ん中になります。

親指で、深呼吸しながらゆっくり押してみてください。

1日、5回ほどの刺激で、テレビを見ながらでも構いません。

リラックスして3セットを目処に行くと効果的です。

年齢問わず、腰痛や神経痛をお持ちの方にはおすすすめです。

お試しくださいわね。



今月の TOPICS

ペット紹介



おねだりするときに、左前足でちょいちょいと触って、じーっとみつめます。

その仕草に、家族みんなが本当にメロメロになってしまいます(笑)

サマーカットにしてみました。

安曇野市W様メロ(メス)

ご利用者様の作品紹介



左麻痺の後遺症のあるご利用者さまが右手だけで製作された「おひさまとカニのティッシュカバー」と「眼鏡ケース」です。

リハビリの一つとして始められたそうですが、ゆるまないように裏側を固定したり、色を丁寧に変えたり、素晴らしいですね♪

安曇野市O様

ご利用者様の声

松本市Yさま

7年間、山口先生に夫がお世話になっています。

はじめた頃は、脳梗塞の後遺症で

右腕が拘縮して硬くなり上がらない状態でした。

今は、

その右腕が自分の耳を触れるまでになりました。

本人も家族も本当に、嬉しい気持ちです。



編集後記

蒸し暑い日が続いていますが、お元気にお過ごしですか？
今月は、利用者様の作品も紹介させていただきました。
この作品を載せてもいいよ！
ウチにこんなペットがいるよ！
等ありましたらお声がけください^_^
今後も、スタッフ共々ふれあい通信をよろしく
お願いします。

もっとふれあう あづみの通信編集委員会

医療保険適用・訪問マッサージ

ふれあい心のサービス 安曇野店

〒399-8203 安曇野市豊科田沢5111-1

TEL.0263-87-6806 FAX.0263-87-6816

お問い合わせ

ホームページを開設しました！

<http://www.fureaiazumino.com>

ふれあい心のサービス 安曇野

検索