

もっと!ふれあう

月刊

あづみの通信



rika

「りんごと栗」食欲の秋ですね

スタッフ紹介

はじめまして、
事務や補助業務全般を
行っています、
竹内です。



利用者さまのお宅や施設、また、医療機関や各事業
所へ伺わせていただくこともあります。

趣味は、パンを焼いたり料理をする事が好きです！
先日訪問した際に、漬物の漬け方を教えていただき
ました。

各々のご家庭の料理や漬物のやり方をお話くださる
と嬉しいです。
宜しくお願いいたします。

ツボ紹介

施術師の望月です。

今月のツボは「百会(ひゃくえい)」です。

睡眠不足、頭痛、耳鳴り、めまい、鼻つまり、目の疲労
または、集中力、注意力低下など多岐に渡って効果的
なツボです。



頭頂部のちよつと真ん中に存在しており、左右の耳
の位置から頭頂部で結んだ位置になります。
少しぶよぶよと柔らかいところがあり、それが「百
会」です。

中指で、ズーンと響く感覚を感じながらゆっくりと
1分ほど押し続けて頂き、眠る前に
2〜3回ほど繰り返すと効果
が高まります。

健康を維持するためには、食事は
もちろん、睡眠も重要です。
ぜひ、試してみてくださいね！



百会

ご利用者様の声

脳出血で入院し、4月の退院後から
4ヶ月お世話になっています。

望月先生は、部屋に入ってくると、
「調子はどうですか」といつも気持ちよく
声をかけてくれます。

マッサージやリハビリが回復に向けて、
一番良いと言われているので、
早く良い結果が出るようガンバっています。

毎日、暑い日が続いていますので、
熱中症や往復の移動に
気を付けてきてください。

これからもよろしく願います。

安曇野市T様(ご本人)73歳



今月のTOPICS

ペット紹介



チワワのマロン君です!
骨っこ大好き、元気っ子です。
今日も、可愛いポーズを決めています!

チワワ オス 10ヶ月
安曇野市在住Yさん



編集後記

里にトンボが下りてきて、
夜は虫の鳴き声が聞こえるようになりました。
やっと、過ごしやすい季節になってきましたね…
利用者様の声を、大募集しています。
スタッフまで、一報いただけたら幸いです。
今後とも、ふれあい心サービスを、よろしく願います。

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

お問い合わせ

〒399-8203 安曇野市豊科田沢5111-1
TEL.0263-87-6806 FAX.0263-87-6816

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