

今年も残りわずか。来年もどうぞよろしくお願いいたします。
来年も出来るだけ、なるべく止まらず走り続けます！

施術者 火・水 あん摩マッサージ指圧師 藤田幸久
木・金・土 鍼灸師・柔道整復師 中川憲太



2018年12月号
毎月20日発行

発行者



〒634-0078
奈良県橿原市八木町1丁目2-20
☎0744-29-6044

健康教室を開催しました

12月6日木曜日午前11時より、第3回マホロバ健康教室を開催しました。担当は中川、「ポッコリお腹を凹ませよう!」と簡単にできて効果的なドローインについてのお話と実演をしました。

ドローインとは、引っ込めるといふ意味があります。お腹を引っ込め、呼吸をうまく使い、継続させると効果の出やすい運動方法です。

はじめにお腹の筋肉の働きや場所などについて説明しました。その後、皆さんにご自身の筋肉の収縮を確認していただきました。

運動方法については、数種類の方法を紹介し、実際に行くことよって体で覚えていただきました。

成功例として2か月前からのデータを集積された方に情報提供を頂き、実際に腹囲がどれだけ少なくなったのかを報告しました。



価値ある情報を皆様に!

ドローインはお腹を凹ませるのみならず、腰痛予防、姿勢維持、肩こりの改善も期待できる万能な運動です。今後皆さんの「効果あった!」の声を聞けることを期待しております。次回健康教室は1月22日火曜日午前11時から『むせを無くして誤嚥予防』をお伝えします。担当は藤田です。ご予約受付中、定員5名ですのでお早めに。

自己紹介コーナー



藤田幸久 ふじた ゆきひさ
国家資格 あん摩マッサージ指圧師
言語聴覚士
昭和48年11月17日生まれ

ご挨拶

京都仏眼鍼灸理療専門学校を卒業後、あん摩マッサージ指圧師免許を取得し、現在、マホロバ鍼灸院での施術、老人ホームでの機能訓練指導を行っています。生まれは、滋賀県長浜市なのですが、大学が奈良であったこともあり、私にとって奈良はとても親しみのある場所(マホロバ)になっています。

あん摩マッサージ指圧師免許取得前は、言語聴覚士として病院のリハビリテーション科で勤務しておりました。時々、「言語聴覚士って?」という質問を受けます。言語聴覚士は、飲み込みや言語の障害に対し

てリハビリを行う専門職です。趣味は、大学で合唱団に所属していたこともあり、和声(ハーモニー)で歌うことです。機能訓練指導員、言語聴覚士、あん摩マッサージ指圧師、いろいろな経験や知識を生かし、幅広い視点から、みなさまの健康をサポートしていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いたします。

院長より
藤田先生のマッサージは繊細で職人技です。時々私も受けますが、施術後は必ずスッキリします。週1回は体を癒していたきたい! ほんまに笑



人生には二通りの生き方しかない。
ひとつは、奇跡など何も起こらないと思って生きること。
もうひとつは、あらゆるものが奇跡だと思って生きること。
アルベルト・アインシュタイン(ドイツの理論物理学者)



気軽に♪ リーズナブルに!

¥2,000でおつりが返ってくる^^

①ポカポカコース

腹部or背部の箱灸と足の温灸で優しくゆったり気持ちよく温めます。胃腸の調子を整え、ゆっくり眠れる感覚を。

②シャキットコース

刺さない針で、頭と顔の施術をします。短時間で目がシャキッと明るくなる感覚を。

③スッキリコース

選べる部位別の指圧マッサージ。特に気になる部位を重点的に、刺激が深部に届き、心地良さを実感。

¥1,800(税別)

施術時間は15分程度

①、②は木金土
③は火水限定

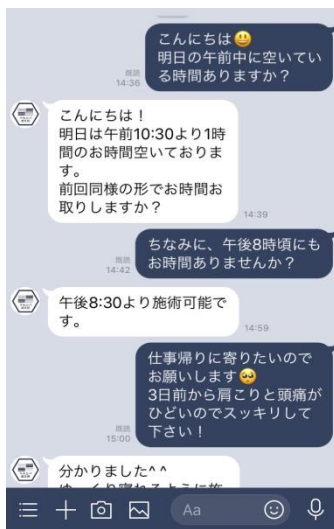
1月~3月限定 リフレッシュコース

* 予約優先 * 初めてご来院の方は、初検料が発生します(税込¥1620) 但し、ご紹介の場合は無料となります。
* リフレッシュメニューは来院ポイント対象外です。* 出張施術には対応しておりません。

LINEポイント利用しませんか?
現在、来院5ポイントで30分施術無料券もしくはギフト券をプレゼントしておりますが、2019年3月1日からポイント制度のサービス内容を変更いたします。
詳細は来月号および、院内掲示等でお知らせします。



LINE@登録



例) ラインメッセージで予約可能

マホロバ鍼灸院のLINE@
当院からの情報を配信中
当院より健康教室などのイベント情報、新メニューの告知、ちょっとした健康ネタなどを1週間に1回程度配信しています。
メッセージで予約を取ることが可能
電話での予約も可能ですが、治療院が休業日や夜間の場合、直接メッセージして下さい。空いているお時間をご案内します。また、症状や健康に関する質問なども送っていただければ可能な範囲で返信します。

○休診△往診□健康教室

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
土曜日は17:00受付終了						1
②	△	4	5	□	7	8
⑨	△	11	12	13	14	15
⑬	△	18	19	20	21	22
⑰	△	25	26	27	28	29
⑳	△	30	31			

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		①	②	③	4	5
⑥	△	8	9	10	11	12
⑬	△	15	16	17	18	19
⑰	△	22	23	24	25	26
⑳	△	29	30	31		

火・水 あん摩マッサージ指圧
木・金・土 鍼灸整骨
予定変動する事もございますので
お電話でご確認ください。