



マホロバ鍼灸院は
予約制の治療院です。
個室を完備してお
りますのでプライバ
シーが保たれ、ゆつ
たりと集中して治療
を受けることが出来
ます。
急な予約も出来
ます。
限り対応いたします。
まずはご相談を。

平成最後のお正月です。昨年の今頃は当院の開設に向けて準備を進め
大変忙しい時期を過ごしていた事が先日のことのようになります。
新たな場所で、鍼灸・ほねつき・マッサージ院を開設し、実に多くの
方々に支えられた事に改めて感謝の気持ちが沸いてきます。
当院のような施術所（治療院）は基本的に心身の治療を目的に来られ
る方がほとんどです。辛い状態を良くするため治療院としての施術を
提供したり、解決への近道を模索することは基本ですが、予防医学とし
て未病治アプローチも得意な分野です。
予防的施術と治療的施術の提供にこだわりと信念を持つて、今年も一
所懸命施術と健康に関する情報を提供します。
皆様が健康でより良い人生を送るために手伝いを出来るよう日々研鑽
して参ります。

新年ご挨拶

あけましておめでとうございます

本年もよろしくお願
いいたします

広報



マホロバ

2019年1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

第65回十津川村駅伝大会へ出場しました



中盤の頑張りどころ(風屋地区)

1月13日、十津川村で行
われた駅伝大会に参加して
きました。今回で65回を迎
える歴史深い大会で、高齢
者の方から「若い頃走った
ぞ!」という声も聞きます。
総延長は37.7キロメート
ルで、8区間に分けてタス
キをつなぎ、村内、村外よ
り多数のチームが参加し、
順位を競います。

今回筆者が担当した区間
は第7区、アンカーの一つ
手前の7キロの距離を走り
ました。十津川村を南北に貫く国
道168号線を南から北向
きに上り基調のコースでし
たが、最初の登りは勾配が
きついのでスロー。ペースで
スタートしました。しかし、
思った以上に坂道が堪えて
その後ペースが上がり、悶
絶しながらアンカーにタス
キをつなげました。

今回走ったチームは私が
生まれ育った地元で構成さ
れるチームで、幼少時代の
同級生も一緒に走ります。
駅伝は程よい緊張感と
チームが一体となる雰囲気
が大好きです。次回は2月10日
に開催予定の桜井市内一周駅伝に十
津川チームで参加予定です。

発行者

マホロバ鍼灸院
鍼灸・ほねづぎ・マッサージ



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

心を緩める名言

全てを今すぐに知ろうとは無理な事。
雪が解ければ見えてくる。

ゲーテ(ドイツの詩人・劇作家)

昔の話から学ぶこと

筆者(中川)は月曜日から水曜日まで十津川村への出張施術をしています。奈良県十津川村は日本一面積の広い村として知られ、奈良県の5分の1という面積で、その9割以上が山間部です。バスの本数も少なく、鍼灸施術を受けるために移動するのも大変なので、こちらから各家を訪問しています。不便な場所ではありますが、今では殆ど家の側まで道が付いており、ひと昔前と比べると移動はかなり楽になりました。

「昔の人はとにかく歩いたんじゃ」

88歳の患者さん曰く。

小学校に通っていた80年前。丁度師走の頃、雨の日も雪の日も草鞋(ワラジ)で山道を毎日通学していました

お弁当のおかずはサンマが半分あつたら上等で、殆どが梅干しや漬物。

お昼は火鉢の上に被せてあるブリキ缶に弁当を乗せておき、ホカホカ弁当が楽しみだった。

必要最低限の栄養で子供達は学校通っていたのです。私が聞いた中で一番大変だったと思われる通学路は、松柱という集落から旧出谷小学校への通学路。どの様なルートかと言いますと、一旦谷底まで降りて急登を登り、山の頂上にある学校を目指します。

3年前、興味があり一度行つてみましたが、急斜面の登り階段は大股を上げなければならず、体力を消耗し、小学校低学年にはかなりの難所だったはず。それを週6日間毎日。山の上にある学校には水道がなく、通学時に子供たちが谷で水くみをして学校へ通つたと聞きました。そもそもなぜ山の天辺に学校を作ったのか? 場所が山の天辺となるからとの事。

村内各所でその様な昔の話を聞くと、タイムス

リップして当時の様子を見てみたい衝動に駆られます。

便利になった現在は、さほど歩く必要なく移動で生きるようになり、足腰の弱くなる方が増える可能性があります。それなりにバリアフリーになり、今後は機械に頼った生活を送れるかもしれません。しかし、現代病と言われる生活習慣病。どの病院に行つても必ず言われるのが運動習慣。

エスカレーターを使わず階段を使う。インター ネットでばかり買い物せず直接お店に足を運ぶ。便利の中にちょっとした不便を入れると体を動かす機会が増えます。その不便を楽しめると自然に運動習慣が身につきますね。

自己紹介コーナー



中川みき

マホロバ鍼灸院受付担当

家族* 鍼灸師の夫、小五の娘、16歳の老犬
職業* リトミック&ピアノ講師
趣味* ピアノ、旅行、犬の世話
受付業務の傍ら、リトミック講師をしています。
不思議だなあと常々思いますが、音楽も不思議な
魅力で溢れています。今はクラシックだけでなく、
ポップスやジャズの弾き語りも勉強しています。

○休診△往診□健康教室

Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat

1 2 3 4 5

6 △ 8 9 10 11 12

13 △ 15 16 17 18 19

20 △ 22 23 24 25 26

27 △ 28 29 30 31

2019

Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat

1 2

3 △ 5 6 7 8 9

10 △ 11 12 13 14 15 16

17 △ 19 20 21 22 23

24 △ 26 27 28

2019

火・水
木・金・土
あん摩マッサージ指圧
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。