

たに整体院 通信 7月号 (通信は、不定期に発行するたに整体院の 情報誌です。)

こんにちは!! たに整体院の谷です。

梅雨も終わりに近づきましたが、  
まだムシムシして、暑いですねー^^

- ・洗濯物も乾きづらい...
- ・夜暑くて、目が覚める...

みな困ることは、一緒です(苦笑)

ま、オムセックははじまりますし、  
楽しめることは、楽しみましょー!!

7~10月は、特にご予約が集中  
しやすい時期です。

なるべくお早めのご予約を  
お願い致します。^^

☞ [電話 0744-41-9046]

<ご紹介して下さったみなさま>

木平様	堂本様
中村様	中島様
畑中様	松田様
石前様	上西様
福井様	

本当にありがとうございます。  
m(´▽`)m

ご紹介下さった、みなさまの  
大切なご家族、ご友人様には、  
僕が責任を持って、ていねいに  
施術させて頂きますね。^^  
これからも、よろしくお願ひ  
いたします。

健康×知識

睡眠について

- ・最近なんだか疲れがとれない...
- ・年のせいかな...
- ・夜中や朝方に目が覚める...

みなお悩みをお持ちの方は、

ぜひ、以下のことを気をつけて下さい!!

- ① 光 ... 夜スマホはできるだけ見ない。  
しっかり遮光する。
- ② 音 ... 静かにする。(状況に応じて)  
耳栓もあり
- ③ 温度 ... エアコン常時でもok!  
設定温度は高めで、  
直接、風が当たらないように。

僕は、夜にエアコンを付けっぱなしにする  
ことはなかったんですが、設定温度を  
高めにし、風が当たらないようにすると、  
快適がなと感じています。^^