

たに整体院 通信 10月号

みなさん、こんにちは!!

たに整体院の谷です。

秋になってきたなあ~と思ったら、
日中は暑くて汗をかき...。
なんとも言えない秋ですね。
少しずつ寒くなるみたいですが^^。

でも、湿気も調度良く、コロナも
少なくなリクツあり、なんか気持ちちは、
晴れやかにナリますね!!

皆さんは、食欲の秋も
楽しんでますか? (笑)

久々にお孫さんに会ったり、運動したり、
手と手と出掛けたり、少しずつ行動
しやすくなってるのかなあと、皆さんと
話していて、思う今日この頃です。

何か好きなことにChallengeするにも、
良い機会かもですね。編

感謝。
~~~~~

最近、ご予約取りづらい時が  
あり、日時の調整など、  
ありがとうございます。

また、予約時間も遅れず、  
来院して頂き、  
感謝しております。

私ができる最善の整体施術も、  
お一人、お一人に合わせて  
行っていますので、これからも、  
安心してご来院ください。

たに整体院  
谷 信弥

## 健康マx知識

### 秋から冬にかけての冷え対策。

両手をおへの上と下に  
当て、横に皮膚を<sup>まお</sup>摩擦する  
ようにする。  
できれば、仰向けで膝を立て、  
5分くらい^^。

★イメージとしては、  
おへの中  
(小腸付近)の、  
循環が良くなる  
イメージで。



人によっては、お腹から、  
太鼓足先にかけて温かくなる  
感覚が出てくると思います!  
ぜひ、お試しを!!