

たに整体院 通信 2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。
お"まだ寒い日が続いていますが、
早く春になって、外で日なたほっこり
したいと願う今日の頃です。☺

春は、色々変化が多い時期 (この季節も
ありすぎ!) で、ちょっと緊張したり、
ワクワクしたり、これから3月、4月が
楽しみでもあったりしますね!

日々、色々な事を思うことがあります。
僕がどんな所を経験してきたと
叔母に言葉をご紹介します。それは..
『今日と生える。』

ま、簡単に言うと、先のことを考えず仕方ないので、
今を生きろを、当たり前にする
逆境の時こそ、それで良いと思います。
3月、4月と、一緒に楽しみましょう! ☺

(ご紹介下さったみなさま)

西本様

松田様

中島様

清家様

泉様

大山様

佐田様

いつもありがとうございます。m(っ) m

ご紹介下さったご家族、ご友人の方は、
責任を持って、しっかり診させて
頂きます。

今後、よろしくお願いいたします。

当たり前だから、
何度もお伝えするセルフケア

温めること

- 温めるのが良いのは、知ってるけど、
日常の忙しさで忘れてるなんてこと、
ありませんか?

僕は、温めることに限ませんが、
でも、長い目で見ると、とても大切なことなので、
以下の部分をおカサでも湯たんぽでも
おすきの力で良いので温めましょう!

- おへそ周辺
- 首と後頭部の間 or 目
- 足首

温めて循環を良くすることで、回復力up!!
一日の中で1回でも良いので、
温め時間をつくっていきましょう!! ☺