



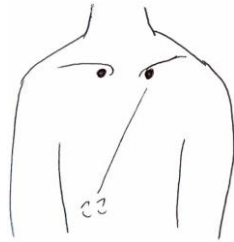
ひだまり通信

第54号 R2.3.31 発行

免疫力をアップするのにバランスのいい食事、睡眠はもちろん重要ですが
笑う事もまたいいです(^^) 心の底から笑う事が一番ですが、「ウソの笑顔」でも
効果がありますよ♪さて今回は免疫力がアップするツボをご紹介しますと思います。
皆様の健康にお役に立てれば嬉しいです(^O^)/

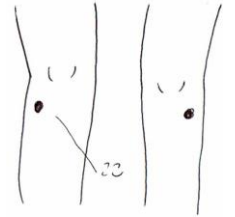
一愈府(ゆふ)ー

鎖骨と第一肋骨の間
正中線より外方へ
指幅3本分のところ
疲労回復、ストレスに◎
身体の冷えにも◎



一足三里(あしさんり)ー

膝のお皿の下の外側の
くぼみから指幅4本分
下がったところ
胃腸の不調や自律神経も
整えてくれる足三里は
夏バテにも◎



☆3月16日からシフトが変更になりました！

鍼灸 担当表

	午前				午後			
月	山田 有紗	李 悠香	中西 博文		山田 有紗	李 悠香	中西 博文	
火	/				/			
水	山田 有紗	李 悠香	中西 博文		山田 有紗	李 悠香	中西 博文	
木	山田 有紗	盛田 真実	中西 博文		山田 有紗	盛田 真実	中西 博文	
金	山田 有紗	盛田 真実	中西 博文		山田 有紗	盛田 真実		
土	山田 有紗 (1・3・5週)	李 悠香	盛田 真実	中西 博文	山田 有紗 (1・3週)	李 悠香	盛田 真実	中西 博文
日	山田 有紗	李 悠香	盛田 真実	中西 博文	山田 有紗	李 悠香	盛田 真実	中西 博文
祝	該当曜日の担当者				該当曜日の担当者			

ホームページよりひだまり通信のバックナンバーがご覧いただけます。

〒614-8295

編集:李、盛田、山田



まついやまて なかにし しんぎゅういん
松井山手中西鍼灸院
Matsuiyamate Nakanishi Acupuncture Clinic

京都府八幡市欽明台中央55-2

受付 9:30~12:30 15:00~19:30 火曜休診

TEL:075-981-5058 <https://www.matsui-y-nac.jp>

美容鍼灸ホームページ <http://www.matsuiyamate-nac-biyou.jp/>

はい・きゅう、小児はい、アロマセラピー