



# ひだまり通信

第70号 R.4.11.30発行

## eco ポイント始めました

鍼灸治療を受けられている方で、ご自身でお着替えを持ってきていただいた方に eco ポイントをプレゼントさせていただきます  
1回につき1ポイントで5ポイント貯まると施術料金から100円引きさせていただきます

ecoポイントカード NO. 様									
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

1個につき20円 5個ごとに換金可能  
100円引  
担当◎ 担当◎ 担当◎ 担当◎ 担当◎ 担当◎ 担当◎ 担当◎ 担当◎ 担当◎

患者様のカルテにて管理させていただきます★

当院でご利用になられた施術着をお持ち帰りいただいて、そちらをまたご持参いただきご使用いただいても結構です  
ポイントの有効期限はございません

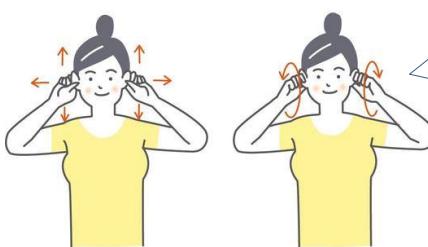
## マスク肩こりってご存じですか？

今やマスクで外出したり、お仕事をしたり、一日中マスクをしていることが当たり前になりました。耳にマスクのゴムをかけることで首や肩の皮膚や筋膜が引っ張られ最初は大丈夫でも長時間つけっぱなしになると徐々に首や肩に疲労がたまっていくのです。こういった状態を防止するには首のストレッチや耳のマッサージが効果的です。

右の側頭を左手で抑えて右の首をゆっくりと伸ばしていきましょう。左側も同じように行います。



くるくる耳マッサージ



耳を上下と横にじんわりと気持ちいい強さで引っ張ります。次に耳全体をつかんでぐるぐる回してみましょう

ホームページよりひだまり通信のバックナンバーをご覧いただけます。

編集：盛田真実



まついやまとなかにし しんきゅういん  
松井山手中西鍼灸院  
Matsuiyamate Nakanishi Acupuncture Clinic

〒614-8295 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 <https://www.matsuiyamate-nac-biyou.jp>

はい・きゅう、マッサージ、アロマセラピー