

HORIA 通信

2013 年
7 月号

～大切なあなたとご家族の笑顔と
健康のための情報誌～

TEL 011-866-8255

スポーツ選手多数来院 夜 8 時まで受付

健康保険取り扱い 労災・交通事故随時受付

Jリーグ選手から一般の方までリハビリお任せ下さい!!

ほりお接骨院

ほりお接骨院

検索



*特集 ☆スタッフみんな優しくて助かっています!

先日、息子がヨーグルトムースの美味しさと作ることにハマりまして、スタッフに作りたいと言って治療院に持って行きました。そして、私がひと口でもいいから食べて写メをしてくれないかとお願いしたら、みんなおいしそうなお顔を写メしてくれました。こんな堀尾家の教育に真剣に付き合ってくれる優しいスタッフに私は囲まれています。(笑) 約 2 名優しくすぎて怪しく見えますが～



*ごあいさつ

これから、札幌の短いとはいえ夏本番、日射病対策についてお話したいとおもいます。まずは後頭部に日差しを避けるように帽子をかぶり熱くならない様にします。そして水分をこまめにたくさん取ること。そして意識が朦朧としたり集中力が途切れてきたりしたら、もう体の水分がかなり失われている証拠です。ですからメダリストやアイソトニック飲料や体液に近い飲み物(大塚製薬の OS-1 など)で水分補給をします。

治らない場合は脇の下や鼠径部などのカラダの表面に近い血管が通っている場所を氷などで冷やし、しばらく横になり体温が下がる様にします!



*今月のできごと

7月の記念日

4日 梨の日
7日 セタ
11日 世界人口デー
15日 海の日
20日 Tシャツの日
25日 かき氷の日
ヨーグルトムースをこのようにして持って行きました→

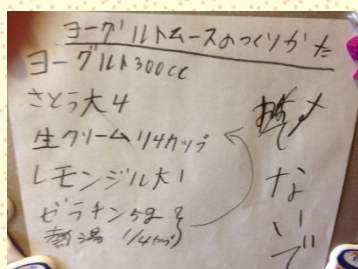


*患者さまの声 90度程しか上がらなかった腕が後ろでも組めるまでになりました！



女性 65 歳主婦 S様
右肩から腕にかけて強い痛みを感じ貴院を受診しました
ストレッチ、マッサージ、プラス 10 などの治療を受け、約 1 ヶ月で
90 度程しか上がらなかった腕が上は
もちろん後ろでも
組めるまでになりました
家事も支障なくできるようになりとても感謝しております
院長先生、スタッフの皆様ありがとうございました

*おすすめレシピ ☆やっぱり夏はヨーグルトムース決まり！



息子の得意料理ですよ

ヨーグルトムースレシピです
ヨーグルト 300g
砂糖大さじ 4 杯
生クリーム 4 分の 1 カップ
レモン汁 大さじ 1 杯
ゼラチン 5 グラム
熱湯 4 分の 1 カップ



* 今月のパチ情報

私、堀尾の夏のオススメパルスポットは
旭川花咲公園 50m プールです。嫁の実家が
旭川にあるので行くのですがスタルヒン球場脇
にある 50m の屋外プールです
お勧めする理由は 7 月中旬より 8 月までしかや
らない屋外プールで
おそらく唯一 **ウェットスーツで泳いでも良い**
プールなのです (^0^)/
トライアスロンをする私には格好
のトレーニングスポットです
さらに〜ドン
入場料 150 円です (^0^)/



* 編集後記

6 月神宮祭の金魚すくい 1 匹 GET し
ました！
ぶくぶくしてるからパーク君と名づけま
したが 1 週間で死んでしまいました！
息子が初めて向き合う生き物の死！
紙で花やお祓いの道具など
作っているところみたら感動してしまいま
した！パークのお墓を作り黙祷！



発行



札幌市白石区南郷通 13 丁目南 1-20

まずは

ほりお接骨院

検索

問い合わせは 011-866-8255 まで

■ 平日

10:00~13:00 予約制

15:30~20:00

■ 土曜

10:00~15:00

定休日 日曜日