

2014年
6月号

horiq通信

～大切なあなたとご家族の笑顔と
健康のための情報誌～
バックナンバーもホームページで見れます→



PICKUP!!

NHkプロフェッショナルの
本田圭祐選手の課題に向き合う姿勢
この言葉

「Step-by-step」「限界を作るな 限界」
本田圭祐選手の言葉響きました～^_^
ほかにも

自分が出来ないと思っていることが
「出来る可能性がありますよと僕は伝えたい」

「過去は変えられないけれど未来は変えられる」
「夢をあきらめるタイミングいくらでもあった」
「追い込まれたら人間生きるために
死にもの狂いで頑張るもんですよ」
「やれる事は今日からある」「全世界をまさかと言わせる」

あなたを元気にできる言葉を私たちも発し続けます



遠藤保仁選手はピッチを
上から見ているような空間認知力
(俯瞰する力)が優れているようなので
スペースにたくさんのチャンスメイク期待し
たいと思います!

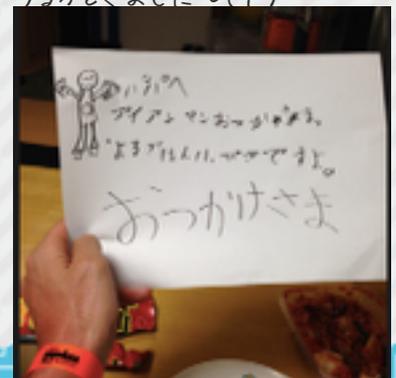
GREETING 今年も頑張ります～(^o^)

今年で46歳、自分史上最大の体力4番勝負!スタートです!
アイアンマンハーフィンセントレア名古屋 swim1.9kmBike 90kmRun21km
第一弾、6・1トライアスロンを灼熱の中、完走しました～

1. 毎日ストレッチをすること
 2. こまめな水分補給(クエン酸、私はメダリスト)
 3. 身体を水に浮かべる時間を作る(風呂やプール)
- など日常生活のちょっとした工夫でコツコツやると
運動神経の悪かった私でも故障や痛みもなく
とんでもないことが出来るということを証明するために
昨年よりも私にとって過酷なチャレンジをします!



めちやくちや暑かったですが
完走しました(上)
帰ったら息子からねぎらいの手紙
うるっときました～(下)



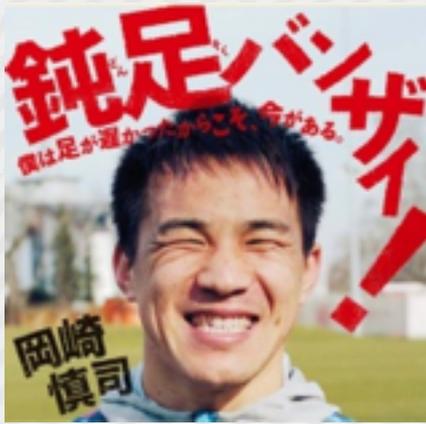
VOICE

★続けて来ればきっとよくなると思います!
岡田凧平選手(札幌東高3年)

サッカーで足の甲の骨折の後、走れず、来院しました!酸素カプセル、O2オイルトリートメントとリハビリを受け、徐々に走れるようになりました、全力でプレーできるようになりました。インターハイ全道大会に出場はたしました。続けて来ればきっとよくなると思います!



院長より
毎日一生懸命リハビリを全力で取り組んでいた姿が印象的でした!インターハイ全道大会に出場が決まり、わざわざ電話くれた時には私もすごく嬉しかったです!



★「ひるまず、おぢらず、はつらつと」〜^_^!

「ひるまず、おぢらず、はつらつと」
サッカー日本代表FW岡崎慎司選手の母校のモットーに感銘を受けました〜
著書
「鈍足バンザイ!」より
本の中に最悪のことも意識しながら行動すると書いてありました私もこの考えに大変共感しました〜
他にも
本の中の言葉が
グサッと胸に刺さりまくりだったので
オススメです

今月のスタッフのプライベート

GW後半戦です

小樽にお墓参りがてら余市のほうに行ってきました(*^o^*)



柿崎商店という有名店のウニ丼最高でしたよ^_^

本当にフワっとしつつ食べたえあり美味しい!!!

しかもリーズナブル(*^o^*)平松↑



道民の森、円山公園でバーベキュー!ψ(´◇`)ψ

友達とワイワイ食べるのは笑えるのと笑顔になれるのは最高に楽しいですね♪^_^

←堤

もうサッカー無いと生きていけない!!!

っていうくらいだいです

*¥(^o^)

コンサドーレがだいです

です*¥(^o^)/*

小林→



北見のおばあちゃんの家に行きました! 1年ぶりに行っておばあちゃんとゆっくり話せました!

田中↑



祖父母の家があります七飯町に帰省致しました! 函館には行き慣れているのですが観光や自然を満喫してきました。成田↓



札幌市白石区南郷通13丁目南1-20
まずはほりお鍼灸接骨院→でHP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 日祝日