

horiq通信

2015年
6月号

お任せください！ 頭痛、めまいで
お困りのあなた施術歴24年の信頼の
実績とプロスポーツ選手も推薦する確か
な施術であなたの辛い症状を改善します

最終受付は45分までにさせて頂いております
(平日：午前12:15 午後19:15)
土曜日：14:15迄

《平日》 10:00 ~ 13:00
15:30 ~ 20:00
(平日の10:00~13:00の施術は予約のみ予約は当日でもOKです)

《土曜》 10:00 ~ 15:00

《定休日》 日曜日・祝祭日
※午後と土曜日も予約優先制しています

TEL 011-866-8255

ほりお鍼灸接骨院

ほりお接骨院



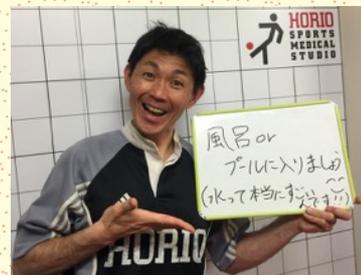
特集 『こんな3つのことで早く治るんですよ~Part③』

『3.お風呂orプールに入りましょう!』

【私、堀尾が思う
お風呂orプールのオススメする理由!
出来れば**首まで**入ることをオススメします】

- ①温熱効果
(10分くらい入れる温度)
- ②浮力
- ③水圧
- ④水中ストレッチ&リハビリ

特に②浮力!これが大事だと私は思っています!
な・なんと!
浮力のおかげで
水やお湯に浸かっているところの重さが
10分の1くらいになるんです
重力に抵抗してくれる筋肉たちに
重力から解放する時間を与えて下さい
ですので深く決めるほど浮力によって体は軽くなります



ごあいさつ



帰りまでヒゲをそらなかつたので不精ヒゲで失礼します(笑)

こんにちは!堀尾です!
今年で47歳、自分史上最大の体カ4番勝負!弱い自分に克ちます~トレーニング編です
GWは嫁の実家旭川で過ごしました!恒例の自転車で135km往復270km走破しました
特に帰り道がずっと向かい風で何度やめて電車か高速バスに乗ってしまおうかと思いましたが
アイアンマン仲間であり患者さんの英ちゃんこと飯田英蔵さんの名言「ファイティングポーズをおろさない!」
あきらめそうになっても行動を続けていればいつかは大きなことが成し遂げれること!
この言葉を繰り返しながら走り切りました46歳!一応、カラダ元気です^_^

- 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)
- ①~③をきちんと継続することで、どこも痛くないコンディションにしておくことで、どんなことでも出来る可能性が高くなると私は思います^_^

今月のできごと

嫁のバースデーでした!
嫁は生クリームが苦手なので「きのとや」のバームクーヘンに好きなカスタードクリームを塗ってバースディケーキを作ろうと思っていたのですが私は加熱に失敗したらしく普通のバームクーヘンバースデーケーキになってしまいました~
やっしまいました~^_^
笑って許してくれたので良かったです!
息子が気合いをいれて親父の失敗をリベンジしてくれました原因を分析したことをアドバイスしたら美味しいカスタードクリームを作ってくれました~



*患者さまの声 ☆骨盤矯正で体全部がこんなに楽になり嬉しく思っています～

産後の骨盤矯正をお願いしました。
 私の場合、特に体の不調は感じなく、出産をしたので骨盤を診てもらおうという
 感いで受診しましたが、すぐに体が軽くなり驚きました。
 腰回り、足、肩、腕すべてにすぐに効果ができました。
 家でできる簡単なストレッチを教えてもらい、効果も長続きするので、子供の都
 合で少し通えない時はこのストレッチで助かりました。
 正しい姿勢が楽になり、体が軽くなり、呼吸までしやすくなりました。骨盤矯正
 をお願いして、体全部がこんなに楽になり嬉しく思っています。
 心にも余裕ができて、子供にも優しく接することができて毎日楽しく過ごしていま
 す。出産された女性にはおすすめです。
 私のように症状が特になくても、体がとても楽になりました。産後の疲れた体と
 心のリフレッシュにとっても良かったです。

ほりお式美骨整体セット(初回お試し)

初回お試しキャンペーン中

42% OFF

6,800円

▼
3,900円

今月のスタッフGW後編



GWはBBQ!(^-^)
 厚田漁港の朝市で
 ホタテをゲット!
 この量でなんと
 1000円!(^-^)
 オマケをつけてくれる
 演出が嬉しいですね!
 ちょっとした一言で
 気分が全然違います。
 早速、マネをさせていただきます!

(^-^)
堤



観劇する前に患者さんのお店に行きました!
 イタリアンレストランの「カプリカプリ」さんです!
 北海道四季劇場から近いので観劇する前にお邪魔する事が多いです(*^^*)
 お料理はもちろん美味しいですがお料理が来るまでの話術が巧みです(0_0)
 田中

舞台見してきました-!
 今回のGWは東京の六本木で
 舞台見してきました!
 以前ブログでもご紹介した
 ももいろクローバーZ主演「幕が上がる」の舞台版です。
 忙しいスケジュールの中、いつ稽古してたんだと思うくらいすごくすごく良かったです。
 最後は号泣しちゃいました。°(´▽`°)。
 小林



私が何をしたかという、温泉巡りです(^-^)
 GW中だけで4ヶ所に行きました。
 最後に来たのはもちろんニコ(N郷の湯さん)ですね!笑
 当院から近いですからね!
 GWの疲れや、身体の痛みがある方、

お風呂に身体を浮かべるだけでとてもリラックスでき、疲労回復にも繋がりますよ(^-^)
 成田



連休は第2の故郷、旭川に行ってきました～
 駅前にイオンができた!
 と騒がれてたので行ってみましたよ^-^
 こんな旭川にいたの?
 ってくらいの人、人、人でした!!
 ただ、旭川特有なのか?
 どんなに並んでいても僕の行ったお店の店員さんは焦らずゆっくり!!
 店員さんがゆっくり丁寧だと待ってる方も空気が伝わってゆったり気分になりますね^-^
 見習います(^-^)
 平松



★発行



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
 「通信をみて電話したのですが」と
 お伝えください

平日
 10:00~13:00 予約制
 15:30~20:00 予約優先
 土曜
 10:00~15:00 予約優先
 定休日 日曜日