

診察時間のご案内

《平日》 10:00 ~ 13:00
15:30 ~ 20:00
(平日10:00-13:00の間は予約のみ受付も可です)
《土曜》 10:00 ~ 15:00
《定休日》 日曜日・祝祭日

TEL 011-866-8255

ほりお鍼灸接骨院

ほりお接骨院 検索



horiq通信

2021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28年の信頼、
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悩みを改善します

特集 【いよいよ東京オリンピック来るのか~^-^】

PICK UP TITLE

GW中に東京五輪テストレース札幌チャレンジハーフマ
ラソンマラソンが行われ札幌大通り公園も男女オリン
ピック出場のランナーが走っていました！

私もしっかりとロテープをはり鼻呼吸で7時間半睡眠
後にガムを噛んで唾液を出し鼻呼吸多めで免疫力
維持向上しながらほぼ毎日大通公園までロードワ
ークしています！

来年このコースで北海道マラソンが行われスタッフと
Facebookライブしながらサブ4(3時間台)で完走して
いる事をワクワクしながらイメージしてドーパミン出しな
がら走ってます^-^

・普段の睡眠プラス30分~60分堀尾は7時間半
(夜間にカラダの修復、回復が行なわれます^-^)

・ガムを噛む効果(咀嚼でセロトニンがでます、唾液
で殺菌、噛んでいるので鼻呼吸多めになる)

・ロテープを貼る効果(鼻呼吸で空気を鼻腔で
加湿・加温・鼻毛でフィルタリング除去清掃する)

私は菌やウイルスは見えないので自分の免疫力を上
げることが一番大事だと思います

鼻呼吸するためのロテープ当院で販売しています
堀尾は毎日夜寝る前に貼っています1日あたり5円



東京五輪
スタート地点



マラソン30分前
ライブ配信

【どこも痛くないカラダにしておく
色々な事にチャレンジできます^-^】



アーシング
プラスイオンを故
して疲労回復や
症が収まります



札幌市白石区 接骨院 ほりお接骨院産談...
道マラ42.195km
全員完走

ごあいさつ

【息子も16歳!嫁さんのおかげで人に与
える子になってくれて感謝~^-^】

こんにちは堀尾です!

GWは息子の誕生日でした

朝、息子が起きる前に嫁さんは百貨で
買ったグッズで飾りつけの準備してま
した~!

息子はそんな心遣いを見て真似してい
たのか友達にも同じようなことをして
いるおかげだとも思います!

午後から同い年の友達からAmazonなら
ぬかazonやサブライズボックスでお菓
子が入っているプレゼントを届けてもら
っていました^-^

返報性の法則で必ず息子が普段から
の子たちにいろいろ気遣いしていたお
かげだと思っているので元をたどると嫁
さんのおかげだと私は思うので涙が出
るほど感謝しかないです^-^感動しま
した~

私は環境や情報を与えることと寄り添
うことしかできないと思っているので私
にしかできないことを意識してやって
いこうと思います^-^

TVドラマ「ドラゴン桜」16年前の前作
からたくさんのお恵をもらいました!

日曜日午後9時からですお勧めです^-^





【大怪我からの復帰！サッカーできる幸せを噛み締めている～】
J1北海道コンサドーレ札幌 荒野拓馬選手

荒野「けが乗り越え成長証明へ」
J1北海道コンサドーレ札幌の荒野拓馬選手は昨年11月21日清水エスパルス戦で大怪我をしました！5/22同じチーム同じ場所での因縁の対戦でした！不安があったと思いますが途中出場で2-0の勝利に貢献していました！
今の荒野選手は健康のありがたみやサッカーできる幸せを噛み締めていますのでゲームに望める有り難さを味わいながらトレーニングをしています！**どこも痛くない体にしておくのは当たり前ではないです！**
当院も荒野選手のコンディショニングをお手伝いして10年目になりますので心のケアも含めてこれからも応援していきたいと思っています。
あなたもコンサドーレ札幌と荒野拓馬選手ともども応援してくれると嬉しいです！

試合に出ていなくても仲間の活躍を喜ぶ姿勢



前日練習のミニゲームで軽快な動きを見せる荒野（伊丹直樹撮影）

GW後半のスタッフの笑顔



【家族の車も洗車したりドライブしたりとゆったりとした連休でした～】
洗車やドライブは他の事を忘れて無になれるのでとても好きです！感謝もされるし～

是非みなさんの心と体が休まるリラックスタイムも教えて下さい！

←戸良一

【「ゴールドジム」の苗穂店に行きました！】

さすが天下のゴールドジムさんは空間もマシンも、受付の方の対応も良くて良いトレーニングができました^-^
僕も皆さんがリラックスできるような対応をしていきます
運動をすることで成長ホルモンが出て、より身体が回復してくれます！
疲れている時こそ散歩などでも良いので運動してみましょう^-^

ハ谷健太郎→



【久しぶりに当別へ帰りました。】

兄妹も帰っていて一家団欒出来ました！(^.^)
父はずっと「テーブルにアクリル板たてようか？」と気遣いしてくれていて、相手への気遣いを見習いたいと思いました！
翌日は一人でジョギングと温泉で汗を流してその後ふとみ銘泉にいきました！
やはり大きなお風呂は気持ちいいです！
暖かくなってきてシャワーで終わる方が増えると思いますが、是非湯船に浸かる時間を作って下さいね！

野村渉→



←堤慎司

【妻の実家と祖父母の家に顔出してきました！】

妻の祖父母は西区に住んでるので近くのお蕎麦屋さんでお昼ごはん食べてきました！
そのお店が年配のご夫婦でやっている
お店で張り紙などもユニークでお蕎麦も美味しかったです(^-^)
ぼくも気遣いのできる対応見習ってがんばります！



【今月の堀尾アーチ 兄ちゃんに捕まっただワン！(^.^)】

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
「千ヲシ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 日祝日