

2024年  
10月号

# horiq通信

お任せください！ 頭痛、めまいで  
お困りのあなた施術歴31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

《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

TEL 011-866-8255

ほりお鍼灸接骨院

ほりお接骨院 検索



## 特集

【9年ぶりのアイアンマン結果は〜^\_^】

こんにちは堀尾です^\_^  
「アイアンマン・ジャパンみなみ北海道」  
4月に痛めた左膝故障でスイム3.8kmバイク180km  
まで取り敢えずやろうと取り組んで来ました！  
8月に入り歩きでは長時間歩けそうなどころまで  
回復しましたが、42キロまでは歩いたことな  
かったので、不安でたまらなく自己開示して臨み  
ましたが、**完走できました！ほっとしました^\_^**  
SNSの投稿で私と同じように膝の半月板を痛め  
た好川さんから「スタート立つか迷ってます！果  
たして行けますかねえ」とメッセージが来まし  
た！

私は伝えました！  
「一緒に歩いてアイアンマンになりましょう^\_^」  
と

実際にランパート同じくらいスタートでしたので  
最初の一週目は一緒にウォーキングでした！  
好川さんの話しが面白いこと面白いこと、そして  
何より皆さんに声かけられていました！

私より痛いはずなのに**見事完走してました！**

翌日、好川さんからメッセージが来ました！  
「やろうよという堀尾さんのコメントがなか  
ったら絶対DNSでした

ホントにありがとうございました」と^\_^

今回のアイアンマンも**希望と勇気を与えたよう**です^\_^

課題のスイムがクリアとバイク6時間台を目指していました！

バイク必死にラストスパートして6:59:32ギリギリクリアでした^\_^

2024年9月15日スイム3.8kmバイク180km速ウォーキング42.2kmを 7時間41分歩き続けました！

23時15分14分制限時間7時間切れてセーフ でした^\_^ 今回も人様にお役に立てて嬉しかったです^\_^

笑顔の鉄人になれて良かったです^\_^



【ジョイトレ 腰痛撃退、若返りにオススメ  
11/30まで10分無料体験 実施中】

ジョイトレが詳しく  
わかります^\_^



コンサドーレ札幌  
荒野拓馬選手



さあ、あなたも  
はじめようJOYトレ

# ● よろこびの声 【ニースのお手伝い出来て良かったです～^\_^】



トライアスロン「アイアンマン・ジャパンみなみ北海道」  
 スイム3.8kmバイク180kmラン42.2kmで見事に  
 Sさん世界選手権の仏ニース大会権利をゲットしてくれました～  
 レース翌日表彰パーティに出れなかったのが  
 結果知らなかったのが数日経ってSさんに恐る恐るメッセージ  
 送ったら「棚ぼたニースでしたー」と返信くれ、すごく嬉しいのと  
 安心しました～  
 Sさんは落車で鎖骨骨折してからのリハビリや今回のレースまで  
 に取り入れていた新しい試みの過程を見ていたので、世界選手  
 権権利獲得は自分のことのように嬉しいです～  
 レース前日、2人ともバイクがア袋を忘れてた事は内緒～  
 今日はお願ひしたのにメダル忘れて持ってきてくれないし～  
 スマホで見せてもらいました～終わり良ければ全て良しです～

## シルバーウィークの笑顔

【敬老の日連休ブログ】  
 紅葉楽しんで来ました～

層雲峡の紅葉イベント  
 行って来ました～  
 残念ながらまだ紅葉は  
 始まっていませんでしたが、  
 プロジェクションマッピングの  
 紅葉演出に感動しました!(^\_^)  
 傘にこんな使い方があったとは!

紅葉の赤色は注意力や  
 自信を高める色だそうです。  
 公園や街路樹などが色づき  
 暖かい色を見ることで  
 気持ちが落ち着いて  
 ポジティブになるそうです!

スマホ歩きせずに  
 顔をあげて歩きましょう(^\_^)

堤慎司 ↓



【今年も秋は果物狩り】

“さくらんぼ山観光農園”さん  
 に今年も果物狩りに行ってき  
 ました!  
 シャインマスカットを食べられる  
 数少ない場所なのでみなさん  
 も是非～

果物狩りの会場は坂だらけでア  
 ップダウンが激しいです。  
 みなさんにお伝えしてるいつも  
 の“お腹を膨らげる、ももの前のス  
 トレッチ”は実はちつもいいこと  
 が!その答えは院に来てくれた  
 ときに～



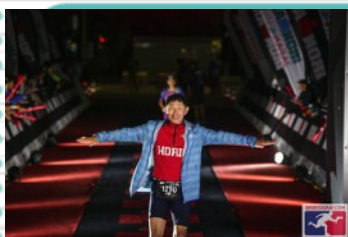
【エスコンで行われてた自転車大会  
 見て来ました～】  
 「全日本選手権自転車競技大会-  
 MTB(XCE)」に行ってきました!

北広島市のエスコンフィールド北海道  
 に行っていました!  
 朝から気温が低く、とても寒い日でした  
 がなかなか見れないプロの活  
 動、体つきや立ち振る舞いなどを間  
 近で見れました!  
 最近寒暖差がすごく激しくなってきた  
 ので服装での体温調節や水分をしっ  
 かり取り血液量を増やして体調を整  
 えましょう!



中村翼 ↑

←【「アイアンマン・ジャパンみなみ北海道」制限時間17時間切れてセーフ～】



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  
 「チラ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