

2024年  
4月号

# horiq通信

《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



お任せください！ 頭痛、めまいで  
お困りのあなた施術歴32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「デコルテケア」1140円

菅谷ドクターに学ぶ！肩・首スッキリメニュー好評です

✓ 猫背・巻き肩を防ぐ

デコルテ時間 肩・ひじ治療「最後の巻」  
スーパードクターがお悩み改善!



→ 外旋筋がしっかり働くと、肩が前に入りにくくなり、  
首すじの縦横のシワが薄くなります！そしてデコルテラインがスッキリします！

✓ 肩を正しい位置に戻す

→ 肩甲骨、鎖骨、肩関節を元の位置に戻し鎖骨がくっきり見えるようになる。

✓ 呼吸が深くなり、血行が良くなる

デコルテライン周りの筋肉が硬いと胸郭の動きが制限され、浅い呼吸になります！  
酸素不足によって、デコルテや首元の血行が悪くなり、  
首すじの横シワや肌のくすみやむくみが起こりやすいの戻します！



4月といえば入学や就職、新しい生活をスタートさせる方が  
多い時期です。街中では「新生活応援セール」や希望  
に満ちた学生達、新しいスーツに身を包んだ若い人達等を目に  
します。さっとワクワクやドキドキなど、緊張しているで  
しょうね。私の入学の思い出は…体育館・講堂の匂い  
それ以外の記憶は残念ながら…(笑)なかなか思い出せない  
ものでせうね。  
私事ですが大人になって初めて入院と救急車に乗ってしま  
いました。4/4~9までなんと6日間も脳炎と胃重炎のため  
休職で点滴3味してしまいました。スタッフに感謝！  
皆さんも以下の3点注意しましょう(笑)  
① うがい、手洗い徹底  
② ストレスでの大量の飲酒  
③ 睡眠不足

4/4~9入院の写真



13年前は仕事の後にHP制作作業をする  
不規則な生活をしていて体調を壊し  
救急車に運ばれて虫垂炎と胃腸炎で入院  
してしまいました！健康が当たり前でない  
ことを思い知らされた出来事でした！

こんにちは！堀尾です！  
このHORIQ通信も14年目です！  
2000年4月17日から開業して25年！  
26年目に突入です！

あなたのおかげで、ここまで続けていられています！  
ありがとうございます！

堀尾のJリーグ トレーナー、時代の知識・技術・知恵で  
たくさんありがとう・助かった・笑顔を  
いただく行動を目指します(^ ^)

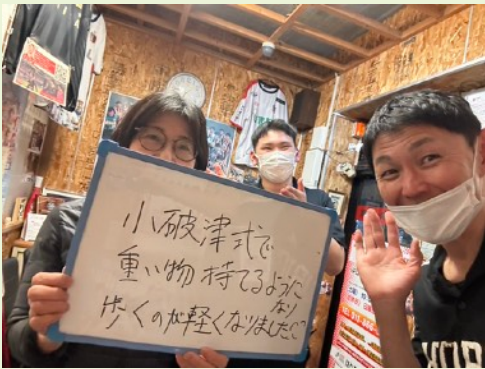
これからも、私たちはあなたが日々、心も体も絶好調の  
状態であなかがワクワクすることにのぞめるお手伝いをし  
ていきたいと思ひます！お待ちしております！



## ● よろこびの声

【夫婦二人の命を助けて貰いました♡】

中央区 柴田真琴様



頭痛が酷い主人と腰痛の私は、何とか根本的に治らないかとネットで探していました。私が先には腰も体も動けなくて死にそうだったのに、堀尾先生が優しく神経を繋げて連携させてくださり、不思議な事に、痛みも柔らかい、今は歩くことが出来るようになりました。主人にも頭痛の原因を治してもらいなんと、痛くて眠れなかったのに、今は良くなり、振せんで頭も小刻み揺れていたのに、それも改善しています。小波津式を見つけることができて、札幌に唯一出来る堀尾先生がいて、本当に良かったと思います。もう少しで危ないところを助けていただきました。

## 休日のスタッフの笑顔



【「鶏白湯そば 燗(ゆう)」さんに行ってきました!】

専門学校友人から聞いた、菊水駅から徒歩10分くらいにあるラーメン屋さんです!

ミキサーのようなものでスープを混ぜていて、とてもクリーミーなスープだと感じました!

3種類ほど味変できるお酢が卓上になれており、不思議な味もしました!

店主の方がラーメン作りながらも入口やお店全体を目配りしていて、帰るお客さんの方にも顔を向けて居たのが印象的でした!

僕もしっかり相手の目を見て、来ていただいたことに感謝気持ちを持ち、それを伝えること意識して行くことを再度感じました!

↓ 平田翔也



↑ 堤慎司

【ディズニーシーデビューしてきました!】

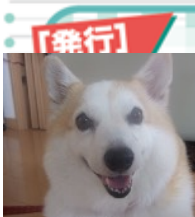
リフレッシュ休暇をいただいて  
奥さんと東京旅行をしてきました!  
夕方までまわって歩数はなんと!  
ハーフマラソンとほぼ同じ歩数でした!

歩くだけで膝に掛かる負担は  
体重の2~5倍にもなるそうです。  
旅行が大好きなあなた!  
十分ハードな事をしていますよ(^^)

GWに旅行の予定がある方は  
是非、旅行の前にコンディション  
整えに来て下さいね(^^)

どこも痛くならない  
楽しい旅行のお手伝いさせていただきます(^^)

←【堀尾イブ・アーチ! 2匹の娘の命日のある4月! 感謝しかないです! ^\_^】



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

「レター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