

# ハッピーわくわく3月

## 通信

発行/千樹館治療院・接骨院 〒270-1367 印西市浦部 163-5 ☎ 0476-42-6839  
ホームページ <http://www.senjyukan.com/> Email [rqqrq026@ybb.ne.jp](mailto:rqqrq026@ybb.ne.jp)

### <2015年3月>

	月	火	水	木	金	土
1 後	2	3 休	4	5	6	7 活
8	9	10 休	11	12	13	14
15	16	17 休	18	19 茨	20	21
22 腰	23	24 休	25	26 茨	27	28 活
29	30	31 休				

こんにちは、院長の千島です。

3月に入り、暖かな春の陽気を感じられる日が少しずつ増えてきましたね。土の中で冬眠していた動物たちはそろそろ動き出し、木枯らしに震えていた木々は青々と葉を茂らせる、そんな日ももう目の前だなーと感じます。そんな新しいスタートである3月ですが、一方で卒業のシーズンでもあります。卒業と言えば『桜』を思い浮かべる方も多いと思いますが、実際は卒業式当日に「桜の舞い散る中」というのは気温的には厳しいかもしれません。

今年の桜の開花予想は九州・四国でも今月下旬となっているため、卒業式よりも入学式の方が桜のシーズンかもしれませんね。桜のつぼみが徐々に色づく様子を見ると、新年度への新たな出会いを期待する気持ちも膨らみますよね。

また、4月”といえは新年度にあたりますから、新生活をスタートさせた人、生活環境が変わった人も多くいらっしゃることでしょう。

### <2015年4月>

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7 休	8	9	10	11 活
12	13	14 休	15	16 茨	17	18
19 腰	20	21 休	22	23 茨	24	25

26	27	28	29	30
----	----	----	----	----

花粉症に毎年悩まされている方は、予防や対策をしっかりとして下さいね。  
 これまで「百日咳」と呼ばれていた多くの病気は、  
 “医” していま  
 本の不調  
 お花見が  
 際には  
 しては、

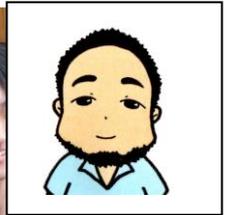
つ  
早  
頑



<3月の花言葉>



<4月の花言葉>



=リセットストレッチ教室のご案内=  
 「腰痛健康教室」のお知らせ！！

・3月22日（日）・4月19日（日）3:00～

新年度のスタッフ紹介

“菜の花”  
 (小さな幸せ)

“クロッカス”  
 (青春の喜び)



院長の千島直樹です。

1953年生

北海道出身

国士舘大学体育学部

専門 柔道

趣味 焼き鳥を食べること

スタッフの中島です。

1943年生

大阪府出身

国士舘大学体育学部

専門 柔道

趣味 登山・スキー

スタッフの佐藤です。

1992年生

千葉県出身

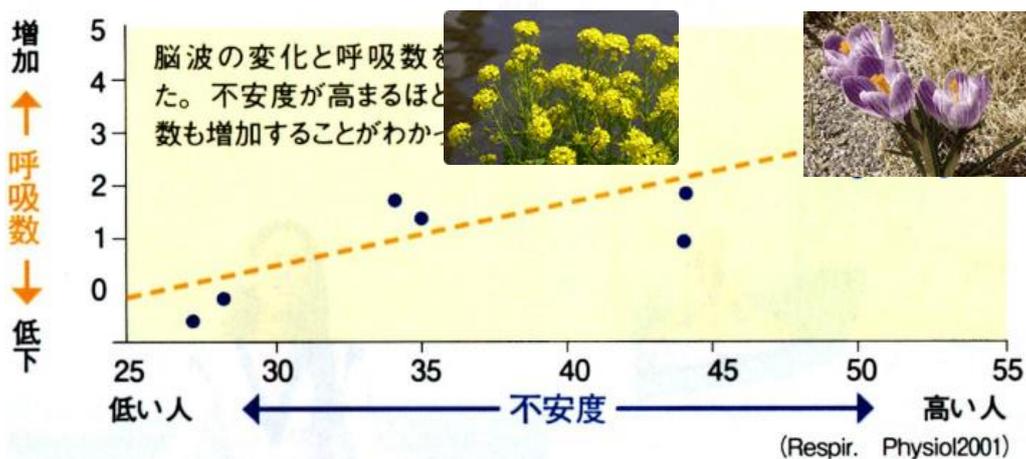
国際武道大学体育学部

専門 水泳

趣味 音楽

## あなたは、毎日健康ですか！？

■不安が高まると呼吸数が増加する (心と呼吸の関連を調べた不安実験)



『呼吸法』でやせる…。

健康になる、人生が変わる！

「呼吸」で感情も体もコントロールできる。

「呼吸と感情は脳の中では一体で呼吸が変われば気持ちも変わる。」

「呼吸体操」で、東日本大震災の子どもたちの不安感を軽減し気持ちを安定にさせる効果があったことです。

あなたの健康法は…諦めずにまず一歩から…始めましょう！