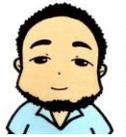


治療院・整骨院

第23号毎月200枚限定発行



千樹館だより

12月号

発行責任者／千島直樹

住所：千葉県印西市浦部 163-5

電話：0120-080-134

HP：<http://senjyukan.sukkiri.org/>

ご相談メール：rqrq026@ybb.ne.jp

定休日：火曜日・水曜日

【2016年12月営業予定表】

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

【当院では、交通事故の専門治療が可能です。】

交通事故によるケガの治療や保険会社との様々な対応は当院にお任せ下さい。おケガの状態に合わせて早期回復治療をお受けします。

早期回復治療を受けることで元気な体に戻り体が早く楽になります。自賠責治療でも患者様の**交通事故治療負担は0円です！**

一切治療費はかかりませんのでご安心下さい！

書類のやり取りや慰謝料の問題などは・・・

当院の信頼できる顧問弁護士の先生が、

バックアップしてくれます。

悩まないで大丈夫です!(^^)!

お気楽にご相談下さい。

こんにちは、院長の千島です。2016年も早くも最後の月となりましたね。木枯らし吹く街では「イルミネーション」が輝きを放っていますね。ところで、そんな冬の景色を彩る『イルミネーション』ですが、どうして“冬”なのでしょう？ 皆さんは疑問に思ったことありませんか？ 私が考えるに、これには2つ理由があるのではないかと思います。ひとつは「空気が澄んで光がキレイに反映するから」、そしてもうひとつは「木が枯れたままではあまりにも寂しいから」と考えていたのですが…、調べてみると正しい由来がありました（笑）その由来は、ドイツ人で神学教授のマルティン・ルターさんにあるとされています。『ルターさんがミサの帰り、木々の間から見えるたくさんの星を眺め、その姿に感動したそうです。

そして、子供たちにその光景を再現させてあげたいと思い、クリスマスシーズンにもみの木に火を灯したロウソクを飾った』これが由来のようです。イルミネーションの原点は、実はもともとはロウソクだったんですね。暗闇に輝く光に心をときめかせたのは、昔も今も変わりませんね。ところで話は変わり、現代では皆、暖かそうな服を着て街を歩いています。セーターもマフラーもなかった時代、人々はどうような格好で冬を過ごしていたのでしょうか？ 江戸時代に書かれた絵には、当時の人が冬にどんな服装をしていたのかが様々に描かれています。当時は夏服～冬服という区分けはなく、夏に着ていた着物に綿を入れて厚くしたり、重ね着をしていたりしたそうです。また、面白いのが「足元の防寒」です。当時は足袋を履くのが冬の防寒でしたが、江戸では“絆”であることが男のファッションでもあったため、寒いから足袋を履く様では絆ではないとされ、冬でも素足で過ごす男性が多くいたそうです（苦笑）「防寒か？」それとも「ファッションか？」、このどちらを取るのか？ これは今の時代にも通じる感覚ですよ。

さて、冬の街を歩くと、冬ならではの光景がいろいろ目に飛び込んできます。寒い季節は家にこもるのも悪くはありませんが、せつかくの冬景色ですから、それも楽しみながら過ごしたいですね。

今年1年、皆様には大変お世話になりました。2017年も皆様にとって良いお年であります様、心よりお祈り申し上げます。

笑顔はチャンスです。

チャンスは笑顔！

冬本番の敵に負けない簡単予防法についておさら！

最近、いちだんと寒くなってきました。

乾燥した日が続いています。

そうなってくると気になるのは、**かぜや**

インフルエンザです。

今年は例年よりインフルエンザの流行が

早まったとのことですが、

一度引いてしまった方も、まだ大丈夫な方も、

油断禁物！

予防法についておさらいしましょう。



- ①うがいをする～口をすすいだ後、10秒×2～3回やりましょう！
- ②手洗いをする～ていねいに、しっかり洗いましょう！
- ③マスクの着用～喉を守る！
- ④バランスの良い食事と適度な運動を心がける～規則正しい食事の時間帯！
- ⑤部屋の室温、湿度に気をつける～室内を乾燥させない！
- ⑥睡眠をとり、ウィルス感染に負けない体作り～睡眠不足は敵です！
- ⑦そのほかにも、緑茶でうがいや、ねぎを巻くなど昔ながらのさまざまな対策もありますね！
- ⑧みかんなどの柑橘類はビタミン豊富で風邪の時のイメージがありますが、かぼちゃやブロッコリーなどの緑黄色野菜もβカロテン豊富で予防策にいいですよ！

風邪に負けない体づくりと、予防対策でこの冬を元気に乗り切りましょう！