

★ 治療院・整骨院

第 887 号毎月 200 枚限定発行



千樹館だより

4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：rqqrq026@ybb.ne.jp

定休日：火曜日・水曜日

【2022年4月営業予定表】

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

【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！(^~)！

お気軽にご相談下さい。

コロナウイルス感染症予防策

- 1、換気の悪い密閉空間
- 2、人が密集している
- 3、近距離での会話や発声が行われる

こんにちは、院長の千島です。

自宅の桃も満開です♪街道桜も満開・花見の季節です。

いよいよ新年度が始まりますね！小さな体からはみ出しそうなランドセルを背負った新小学一年生や、制服姿が初々しい新中学生を見かける季節になりましたが、見ているだけでこちらも何だか嬉しい気分になりますね。

心弾ませる新一年生を見習って、「自分も何か新しいことを始めてみよう！」「前からやりたかったことに挑戦してみよう！」など、いろいろ考えていらっしゃる方も多いことでしょう。暖かな陽気も、こういった気分を後押ししてくれています。でも、もしかしたら「どうせ三日坊主で終わるんだし…」とか「なかなか続かないのよねえ…」とか、始める前から「**マイナス思考**」になっている方もいらっしゃるかもしれません。やると決めたらやり通すっていうのは、なかなか難しいこと。私だってそうです（苦笑）でも、「三日坊主でもいいじゃないか！」って開き直ってまず始めてみるのが大事ではないでしょうか。3日やって1日休み、2日復活して次の日は面倒になり、そして思い出してまたやる。

こうやって三日坊主を繰り返しながら、少しずつ先に進んでいってもいいのでは、そしてそのうち、「何となく続いているなあ…」と思ったらしめたもの。これもりっぱな「**習慣**」です（笑）でもこういった時、やってはいけないことは“サボったことを嘆くこと”。「自分は飽きっぽいなあ…」なんて落ち込まないで下さいね。それよりも「昨日はできなかったけど、今日はやってみた」と自分を褒めてあげてみてはいかがでしょうか。小さな成功体験の積み重ねが心の栄養となり、さらに“やる気”を生み出してくれるかもしれませんよ。

ところで、なぜ「**三日坊主**」というのか皆さんはご存知ですか？調べてみたら面白いことがわかりました。

お坊さんの修行というのは朝早くから始まり、一日中規則正しい生活をして、ご飯は粗食…。想像以上の厳しい修行に耐えられず、3日で挫折してしまうほど辛いといった所からきているそうです。

心地よい毎日が過ごせば、人生も好転するでしょう？

トイレやお風呂を温かくする方法とは

トイレやお風呂場を見直しましょう。

トイレの足元もマットを温かいものに変えたり、小さな花瓶に一輪の花を活けたり、手を拭くタオルはフワフワ感のある肌触りのよいものにしたたり…。トイレは、冬でも暖房が効かず、寒い空間になりがちです。狭いトイレならではの、心も体も温まる空間にしておきます。

お風呂場やその周辺も温まる空間にしておきましょう。条件反射で、バスタオルはそれだけで「リラックス、くつろぎ、癒しの時間」と、なれば理想です。一日の汚れを「お風呂に浸かるには面倒だから」と、シャワーで流すだけは寂しいものです。バスルーム全体が、癒されるお気に入りの空間で、ゆったりと浴槽に浸かって心身を温めてほぐせば、一日の仕上げになります。もちろん石鹸やシャンプーなどは、好きな香りのものを使いましょう。タオルも、古くなったら新しいものと取り替えることを忘れずにしましょう。

リビングやダイニングは散らかっていませんか。

郵便物、新聞などがテーブルの上に占領したり、食事時間でもないのに調味料セツトが卓上の置かれたままになっていたり…。なんとなく、所帯じみている、ゆったりとできない感覚があります。旅行に行き「ホテルはスッキリしてくつろげる」という人は、家が散らかっている証です。本来は、くつろげる場所のリビングやダイニングテーブルの上だけでも、スッキリさせてみて下さい。居心地はかなりよくなります。深呼吸をすると、手足が温かくなるような、真のくつろぎが得られこれとでしょう。これが本当の家族の状況ではないでしょうか？

家が、暮すことよりも、**生活必需品の「置き場」が主な役割**になっていて、ものに圧倒されて、「狭い」と感じて毎日を過ごしているのでは、心身のめぐりも悪くなりそうです。住居と健康も大きく関わっているのです。

