

～病気に負けない体づくり！自然治癒力を上げよう～

カイロプラクティック  
**すまいる**

大野城市錦町 2・5・20  
Tel.092・593・6884

# にこにこ通信

第 29 号 12 月 1 日

**すまいる**

筑紫野店

美しが丘南 3・10・6  
Tel.092・926・8222

<http://sumairuchikusinoten.web.fc2.com>

## 今年もお世話になりました



この季節になると毎年思うことですが、1年経つことの速さ！

今年初めて“すまいる”をご利用いただいた方、定期的に通って下さる方、ご紹介して下さった方など、たくさんの方にお世話になって1年が終わろうとしています。本当に今年もお世話になりました。来年もどうぞよろしくお願いたします。

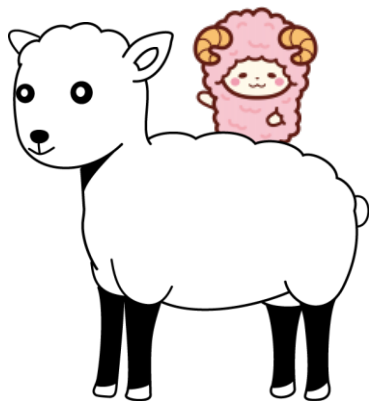
今年町内のお世話をしていましたので、バタバタしてご迷惑をおかけしました。それも3月まで、4月からは普段通りの時間が流れる予定です。

筑紫野店は自宅兼施術院として運営していますが、もうすぐ天使が訪れます。10年待った甲斐がありました。初孫の誕生です。



里帰り出産で帰省した子供も2月中旬まで。立春を過ぎて、温かな風が吹くころには自宅へ帰ります。

その間何かとご迷惑をおかけするかと思います、いつもお世話になりますが、重ね重ねどうぞよろしくお願いたします。



皆様に爽やかな風が吹きますように

## 健康で美しい毎日を送るために part II

冬の寒さが堪える季節になりました。街を歩いていると時々背中を丸くしている方に出会います。

寒いのかな？もともと姿勢が悪いのかな？今だけかな？

寒い時こそ胸を張って歩きましょう！

こんな話があります。ウソのようなホントの話です。

同じ年齢の女性です。

仲良くおしゃべりしながら歩いていました。

重い荷物を持った女性と、荷物はないが下を向いて用心しながら歩く女性

その姿を想像して下さい。

果たしてどちらが若く見えると思いますか？

貴女だったらどちらの女性になりたいですか？



重い荷物を持ったと、書きましたが下を向いて歩くとは書いていません。

そうです

下を向いて歩く姿は背中を丸くしがちで、背中の形で年齢が出ます。

男性は背中では表現すると言われますが、背中に年齢が現れることは男性女性ともに同じことです。

☆ 今の年齢で止めたい方、正しい姿勢を保つためにも気をつけましょう

- ① 骨盤の真ん中にある骨を意識する
- ② お臍の真下に力を入れて歩く