

～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

すまいる
筑紫野店

美しが丘南 3・10・6
Tel.092・926・8222

第6号 12月1日

こんにちは黒川です。とうとう師走になりました。
1年経つことが今年も早く感じられましたが、皆様は如何でしょうか？
世間ではクリスマスツリーや角松が飾られ始め、年末という雰囲気作りが加速しています。
来年こそ良い年でありますように。今年ご縁をいただいた皆様感謝しながら、今年最後の通信を
書いています。皆様の年末年始が穏やかでありますように。



キリストの降誕を祝うお祭りクリスマス
我が家ではケーキを食べる為だけのクリスマス
でした。子供の頃クリスマスツリーも飾
れない我が家では、「キリスト教ではないか
ら飾らなくてよい！」という父親の鶴の一声
で飾った経験はありません。
大人になってからもよそ様のツリーのよう
にきれいに飾れないのが悲しい思い出です。



思いがけず師走の総選挙！

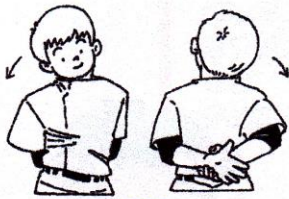
各党思い思いの公約が出ています、ありすぎて選ぶのに困難を極めますね。
今と将来のことに、ご自分の考えと近い点をポイントに選ぶのも一つの方法ではないでしょうか？
私たちの将来と、これから大人になる子供たちの為に負の遺産だけは残したくない思いで、私も清き1票を投じます。
投票しても何も変わらない、という若者が増えてきました。選挙制度の歴史を振り返れば誰でも20歳から参政権が与えられることが、当たり前すぎるからでしょうか？
投票場へ行くのが面倒だからでしょうか？
今一度、この1票で【日本の歴史を変える力がある】という思いになってください！
みんなで投票へ行きましょう！ 貴方の大切な将来のために



ストレッチ

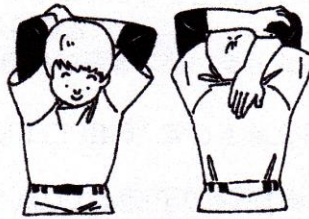
身体の歪みを予防するために毎日のストレッチを心がけましょう。
お風呂上りか運動後に1ヶ所につき**1~2分間**は行いましょう。
はじめは**⑩⑪⑫**の3つを行いましょう。

①



首

②



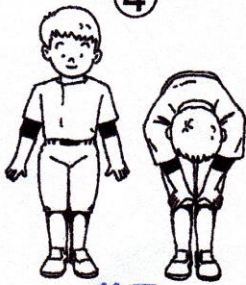
肩

③



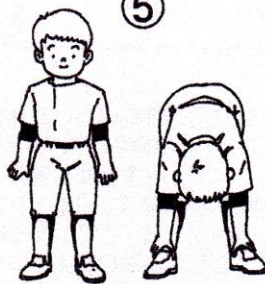
肩

④



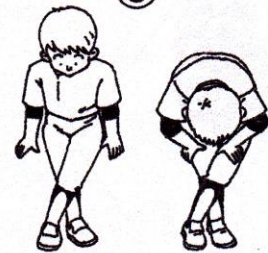
前屈

⑤



前屈

⑥



前屈

⑦



内転筋

⑧



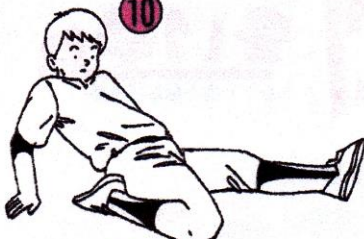
四頭筋

⑨



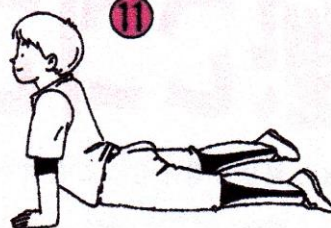
大胸筋

⑩



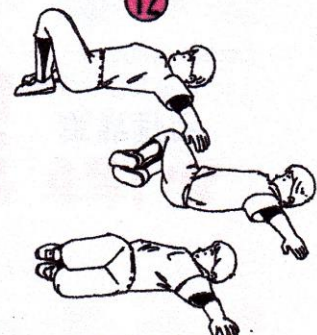
四頭筋

⑪



腹筋

⑫



両膝よこ倒し