



1月 診療案内 ～ほし整骨院だよ～



2023年1月



が送迎日になります

日	月	火	水	木	金	土
1 元旦 休診	2 休診	3 休診	4 休診	5 	6	7 受付時間 8:30～14:00
8 休診	9 成人式 休診	10 	11 午前:平常治療 午後:予約治療	12 午後:電機治療	3	14 受付時間 8:30～14:00
15 休診	16 	17	18 午前:平常治療 午後:予約治療	19 	20	21 受付時間 8:30～14:00
22 休診	23 	24	25 午前:平常治療 午後:予約治療	26 	27	28 受付時間 8:30～14:00
29 休診	30 	31				

～謹賀新年～

新年明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願い致します。

2023（令和5年）兔年の幕開けとなりましたが、皆さんはどのような新年を迎えられたでしょうか？私の新年のスタートは、元旦いつもの様に起きて西川田総合グラウンド内のウォーキングから始動しました。南方には真っ白に雪が被った富士山！北西には栃木県のシンボル男体山がまじかに壮大な姿を見せてくれました！今年も沢山歩き、体力を増強しながら宇都宮外観道1周走破を目標に頑張りたいと思っています。

私の座右の銘「人間万事塞翁が馬」。これは古代中国の故事で、世の中は不幸に思えたことが幸運につながったり、その逆に幸運に思っていたことが実は不幸につながったりする。と言う事です。良い事があってもいつまでも続かない。悪い事があってもいつまでも続かない。いつも平常な気持ちで居る事が大切と思っています。人は往々にして、良い事が有れば浮かれてしまい、悪い事が有れば落ち込んでしまいがち。良い事が有ったら再度気持ちを引き締めて、悪い事が有ったら直ぐに気持ちを切り替える。そして、いつも謙虚に感謝の気持ちを持って日々反省を繰り返しながら365日を継続する。そんな1年にしたいと考えています。

昔のお正月といえば、お店は閉まり人の姿も無く街中がひっそりと静まり返った状態でした。コロナが発生し昨年までは昔を思い出す様な静かな雰囲気となっていました。今年のお正月は人の動きも多く平常を取り戻し明るい兆しが見えています。これからは、withコロナ（コロナと共存・共生）。気持ちは明るく・予防は厳しく！こんな思いでいる事が大切ではないでしょうか。

睦月（1月）に入ると、日を追う毎に寒さが増していきます。身体を冷やす事は万病の元とも言われる位に冷えは身体にとっては天敵です。上手に寒さと付き合い、厳しい睦月を乗り切ってください！

令和5年が全ての皆様にとって健康で幸多き一年になります事を心からお祈り申し上げます。

ほし整骨院 院長 星英康世

LINE & Instagram やってます。
QRコードから友だち追加、フォローお願いします



HOSHI.SEIKOTSUIN

