



2月 診療案内 ～ほし整骨院だよ～



2024年2月



が送迎日になります

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----------------|----------|--------|--------------------------|--------|----------------|----------------------------|
| | | | | 1 | 2 | 3 節分 受付時間 8:30～14:00 |
| 4 休診 | 5 | 6 | 7 午前:平常治療 午後:予約治療 | 8 | 9 | 10 受付時間 8:30～14:00 |
| 11 建国記念日 休診 | 12 休診 | 13 | 14 午前:平常治療 午後:予約治療 | 15 | 16 | 17 受付時間 8:30～14:00 |
| 18 休診 | 19 | 20 | 21 午前:平常治療 午後:予約治療 | 22 | 23 天皇誕生日 休診 | 24 受付時間 8:30～14:00 |
| 25 休診 | 26 | 27 | 28 午前:平常治療 午後:予約治療 | 29 | | |

今年も宇都宮市内の雪景色はおあずけ！そんな様相ですね。でも、とても寒い日が続いたと思えば、温かい日が有ったりと一定しない今年の冬。気温の変化が有るよりも、毎日寒さが続いた方が同じでも身体には楽な感じがしますよね。気温の変化に身体がついて行けず、特に寒さが厳しい時には筋肉が硬くなり身体の動きが鈍ってきます。そんな時起こし易いのは急性腰痛（ギックリ腰）。私も経験しています（涙）。その他の関節の痛みも同様ですがとても辛いものです。是非動き出す時には急激な動きをせず、軽い体操等で自分の身体に動き出す指令を出してから始めて下さい！

今年の初詣は宮城県秋保町にある「慈眼寺」に行って参りました。住職の塩沼亮潤さんは、昭和43年生まれで私と同じ年です。一般の家庭に生まれて高校卒業と同時に奈良県の山中にて厳しい修行を行い、2003年に自力で現地に慈眼寺を建てたお坊さんです。山の中を1日16時間・往復48キロの道のりを歩き、9年の歳月を要して1000日間歩き続ける。食べない・飲まない・寝ない・横にならないを9日間続ける。100日間炭水化物・タンパク質・塩を断った後に24時間炎を焚き続ける等。達成出来たお坊さんはいまだに数名しかいない一般人には考えられない事を成し遂げた方です。顔はにこにこ！(^.^)！・声は穏やかで時には冗談を交えながらのお話をする。とてもお坊さんとは思えない親近感を持ちユーモアが有り魅力有るお坊さんでした。前人未到な事を成し遂げる人は何かが違う。私みたいな凡人には理解出来ない厳しい修行をされた方ですが、その何かを1つでも自分が身に着けられたらいいな。との思いを持ち帰路につきました（笑）

1月1日に発生した能登半島地震。時間を追う毎に悲惨な状態が映像に映し出され悲しい気持ちに駆られますが、少しずつ復旧に向けて前身はしている様です。しかし復興にはまだまだ先が見えない状態。小さな行動ですが、当院受付カウンターには募金箱を設置させて頂いています。皆様のお気持ち。有り難う御座います（礼）
今年ほうるう年。2月29日が平年よりも1日多くなっています。得した気分ですね



院長ブログ・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



TEL 028-6445-2400