



12月 診療案内 ～ほし整骨院だより～



2022年12月



が送迎日になります

日	月	火	水	木	金	土
				1 	2	3 受付時間 8:30～14:00
4 休診	5 	6	7 午後:予約治療	8 	9	10 受付時間 8:30～14:00
11 休診	12 	13	14 午後:予約治療	15 	16	17 休診
18 休診	19 	20	21 午後:予約治療	22 冬至 	23	24 受付時間 8:30～14:00
25 休診 Merry Christmas!	26 	27	28 午後:予約治療	29 	30 午前:通常診療 午後:休診	31 大晦日 休診

今年も残り1ヶ月。カレンダーをめくる手も今年最後の動きとなり、月日の経つ早さを感じずにはいられませんね。つい先日クリスマスケーキを食べた・お餅を食べた・お年玉を貰った・あげたばかりだけど・・・。そんな感覚ではないでしょうか。

今年1年を振り返ってまず思う事は、やはりコロナウイルスでしょうか。発生から3年目。中国から始まり最初は軽く考えていましたが、これほどまでに長引くとは思っていませんでした。まさかまさかです。少しずつ元の生活は戻りつつありますが、心のどこかでは常にコロナが宿りスッキリしない日々を過ごした1年。そんな感じています。2番目は「いちご一会栃木国体」。数年前から準備がなされ、開会式当日は晴天の中ブルーインパルスも舞い開会に華を添えました。綺麗になったメイン会場の総合グラウンドは、私のホームコースとして使わせて貰っています。そして最後にもう一つ。我が家の愛犬「ミミ」が7月に亡くなった事。約14年間我が家で家族と一緒に暮らしてきました。いつも決まった場所で家族の帰りを待ち迎えてくれていたミミが当たり前のように思っていたのですが、我が家から居なくなって早や5カ月。今でもふと思い出すことがあります。もっと一緒にいたかったな。ミミは幸せだったのかな～・・・と（涙）

今回が令和4年最後の「ほし整骨院だより」。ちょっと得になるお話を！先日下野新聞の健康欄に、腰痛に関する記事が掲載されていました。山形大学医学系の研究チームの発表で、腰痛を予防するには適切な食事と適切な体重、そして適度な運動で筋力を維持する事が大切！筋肉の維持増強と言えば誰でも手軽に始められるウォーキング。皆さん是非！ご自身の身体の為に貯筋をして下さい！

年の瀬は何かと慌ただしく、気温の変化も重なり体調を崩しやすい時期でもあります。食事・適度な運動を心掛けて、楽しいクリスマス・そして幸多き新年をお迎え下さい。来年は卯年です。兔の様に跳ね上がり、今までの努力が実を結び勢いよく成長し飛躍する年になると言われています。

結びに、今年1年間ありがとうございました。来年もどうぞ宜しくお願い致します。

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

