



もみのきのきもち

もっと!ふれあう



訪問しんきゅうマッサージ

もみのき

令和7年
1月
第102号



作者「たっちゃん」□□□□。

〒399-8203 安曇野市豊科田沢5111-1
〒399-8601 北安曇郡池田町池田2076-38
TEL.0263-87-6806 FAX.0263-87-6816

訪問マッサージもみのき

検索

<https://www.fureaiazumino.com>

新年おめでとうございます。

新年の挨拶とともに、昨年中においては利用者様やご家族様、各関係機関、支援者の方々からのご協力にご愛好に深い感謝の気持ちを伝えるいたします。

「もみのき」は主として、安曇野市・松本市・大北地域の利用者様のお宅へ訪問し、お体の状態が現在より回復、または維持することを目標にリハビリマッサージをしております。

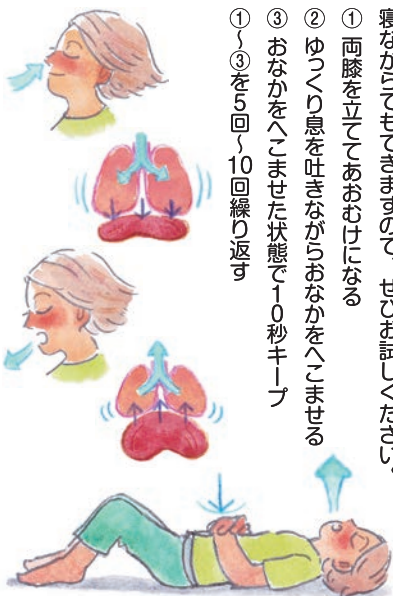
利用者様が、自分らしい暮らしをするための支援者の一員として、もみのきスタッフ一同、利用者様目線に立った施術を心がけ、日々精進を続けていく所存であります。

一年の初めに、暖かいお部屋の中でもできる「腹式呼吸」をお伝えいたします。寒いと呼吸も浅くなり、風邪症状に繋がることもあります。

深く呼吸することにより、期待できる効果としては「消化器機能の改善」「腰痛の改善」「姿勢の改善」そしてなにより「リラックスできる」といったことがあります。

寝ながらでもできますので、ぜひお試しください。

- ① 両膝を立ててあおむけになる
 - ② ゆっくり息を吐きながらおなかをへこませる
 - ③ おなかをへこませた状態で10秒キープ
- ①～③を5回～10回繰り返す



※呼吸器系の疾患をお持ちの方は医師に相談し実施してください。

新しい年が、皆様にとって、健康で多幸な一年になりますように心願しております。

代表 増沢



ご利用者の声



「1週間に一度千村先生にお会いできるのを楽しみにしております。先生と世間話をしながらマッサージをしていただけて幸福です。今后共よろしくおねがいします」

ご本人より

「義母は、令和4年9月から心臓の治療をきっかけに皆さんにお世話になっております。当初は、両足全体にむくみがあり、本人も辛そうでした。毎週、先生にマッサージを楽しくうけて足のむくみが取れてきて嬉しいです。これからも、よろしく願います」

ご家族様より

大田市大町 S様 89歳 女性

今月の TOPICS

ペット紹介

まっちゃん 9歳雄 柴犬
チャームポイントは狐のようなしっぽです

安曇野市 M様より



作品紹介

穂高北穂高 S様

ぬりえ…水仙が鮮やかな色彩で描かれた、力強く素敵な作品ですね。



豊科 S様

ぬりえ…人参の艶やかなビタミンカラーをみると元氣が出来ます。



池田町池田 M様

絵手紙…温かい色遣いや、ふんわり優しい言葉に心がほっこりします。



今月のカレンダー

2025年もみのきの版画カレンダー「くたものがたり」今年も池田町の作業所「ハーブの風」の皆さんの作品です。一年間楽しんでください。



今月のツボポイント

〇様のお庭にツワブキ「ツヤ」のある「ふき」のよつな葉から「ツワブキ」と言われています。明るく黄色の花が、とても可愛いですね。



三郷支所開催の菊花展にてM様の菊鉢/11月の菊花展より。形を整えながら花を咲かせるまで、とても大切に育てられた素敵な菊ですね。



扇子

挿絵作者:「せっちゃん」

編集後記

今月掲載しています「ツワブキ」の花言葉は「困難に負けない」です。寒い冬でも明るく元気に過ごしたいですね。

「もみのきのきもち」編集委員会