



フレトーク通信



～ 月一回の発行です ～

先月の出来事：ダイエット食事・体操セミナーが無事に終了しました。大好評のため今月も開催いたします！！

【1月の発見！笑う門には福来る】

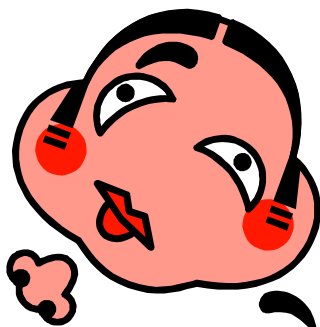
年が明け、新しい年になりました。

去年は暗いニュースも多く、景気もなかなか回復しませんが、こんな時こそ「笑って」元気にすごしませんか？

笑いは体にも心にも良い効果を与えます。

実際に様々な病気治療に役立つことが科学的にも証明されています。

- ・腹の底から大笑いをした後には、ウイルスやガンをやっつけるNK細胞という免疫細胞の働きが大幅に活性化する。
 - ・大笑いによってリラックスすると、自律神経の働きが安定。
 - ・鎮痛作用をもつエンドルフィンという神経伝達物質が増加し、痛みを忘れてしまう。
 - ・情動をつかさどる右脳が活性化され、仕事や勉強などで左脳を使う人にとって、リラックス効果がある。
 - ・激しく笑うとお腹の筋肉を使うことで、内臓の働きや血流が良くなる。
- など、様々な効果があります。



気持ちが沈んでいる時などに、お笑い番組を見たり、冗談を言い合ったり、コメディ映画を見る、マンガを読むなどして無理に笑ってもこの効果は期待できます。

そして、無理に笑っているうちに楽しい気分になることもあります。体や心がつらい時こそ大声で笑って元気に過ごすことで、明るく健康な日々を取り戻せるのです。

フレトークグループのスタッフ一同、今年も元気に明るく楽しく皆様をお迎えいたします。

セミナーのお知らせ

「足裏バランステーピング講習会」

日時:平成22年1月24日(日)

14:00～16:00(宮前まちの整骨院)

15:00～17:00(ビオラ整骨院)

※2院同時に行います。

会場:宮前まちの整骨院、ビオラ整骨院

参加費:初回:6000円

過去に参加された方:3000円

※完全予約制です。

足裏バランステープを、ご自身で巻けるようになっていただく為の講習会です。

少人数制で、スタッフが丁寧に指導致します。

「ラクになるセミナー⑩

～あなたのカラダ、黒幕を探し出せ!～

《日時/会場》

2010年2月21日(日) 14時～15時半

(多摩市民館第4会議室)

2010年2月28日(日) 14時～15時半

(宮前市民館第4会議室)

《講師》

小林 篤史

(フレトークグループ代表)

宮前まちの整骨院・ビオラ整骨院代表院長)

今回も参加された方には素敵な特典がございます。
お時間のある方は、奮ってご参加ください。

各セミナー、講習会の詳細はスタッフまでお気軽
お尋ねください。

お申し込みは当院受付、またはお電話でも承って
おります。

問合せ先はこちら↓

宮前まちの整骨院:044-861-6220

ビオラ整骨院:044-932-0017

宮前まちの・ビオラ

スタッフ紹介

石津 玲子(いしづ れいこ)

ニックネーム:三平(サンペイ)

宮前まちの整骨院

受付

誕生日:12月23日

(やぎ座)

血液型:B型

趣味:読書、アロマ

コスメ作り

一言:笑顔を大切に、親身な対応を心掛けます!



古谷田 慧(こやた けい)

ニックネーム:けろちゃん

ビオラ整骨院

鍼灸師

誕生日:7月30日

(しし座)

血液型:A型

趣味:読書、華道

一言:温かい手で心身共に癒します。



編集後記

新年あけましておめでとうございます。
寒さもこれからが本番になってきますので、皆様
体調管理に気をつけましょう!

封筒のクイズの答えは

『オックスフォード』です。

元々はオクサンフォルダ(Oxanforda)

「雄牛の渡る事の出来る浅瀬」という

意味で、それをそのまま訳して漢字に

当てた言葉だそうです。

