



# しんまち 歳時記

第145号 2020年1月1日 発行

しんまちはり・灸・整骨院

〒024-0094 北上市本通り1-7-9ピラーージュパオ1FA

TEL 0197-63-3770

しんまち整体院

〒024-0072 北上市北鬼柳19-68

TEL 0197-62-3575 江釣子ショッピングセンター・パル1F

しんまちリハビリデイサービス

〒024-0053 北上市大堤西2-6-5

TEL 0197-72-7124



ホームページ <http://shinhari.com> フェイスブック <https://www.facebook.com/shinhari.expert/>

今年も「しんまち歳時記」を読んで頂きありがとうございます。

2020年、オリンピックイヤーです。

今年もどうぞ宜しくお願い致します。

年末に気持ちよく新年を迎える為の行事、煩惱払拭スイム(50mを1分間で、108回泳ぎます)通称ボンフツスイム。今年で6年目、1年目は、時間切れで達成できず、2年目は108本泳いだのですが76本目からフィンの助けを借りました。3年目にしてようやく完泳。気持ちよい達成感と疲労感に酔いしれました。このスイムからいろんな事を学べます。

5400mも泳ぐので途中で苦しくなったり、足をつったり、諦めかけたりもします。そんな時に、仲間の一声、笑顔、励ましが気持ちを強くさせてくれます。

また、チャレンジの先には失敗はありません。

「経験と成功しかない」そんな事も実感できます。

2019年の「ボンフツスイム」は私が声がけさせてもらい、2回やりました。今年はこの輪をもっと広げていきたいと思っています。ワクワク興味のある方はぜひ一緒にやりましょう！

今年もチャレンジです！



株式会社 エキスパート  
代表取締役 浅川 進

# 2020年もよろしくお願ひします！

藤岡 光

チャレンジ！！  
飛躍の年に



浅川 進

完全燃焼！！



後藤 悠

一期一会を大切に



門脇 愛樹

インナーマッスルを  
強化!!  
心身共に強化!!



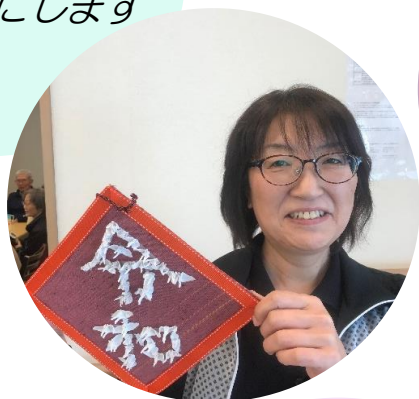
中澤 好

健康で毎日を  
大切にしたいです



櫻井 久美子

1日1日を  
大切にします



工藤 みらみ

温故知新

小野寺 亮

成長、進化をする  
1年に

伊藤 千帆

人生は  
夢だらけ!!



横田 真実

1歩前進!  
前向きに!!

