



しんまち 歳時記

第152号 2020年8月1日 発行

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

しんまちはり・灸・整骨院

〒024-0094 北上市本通り1-7-9ビラージュパオ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



今月も「しんまち歳時記」を読んで頂きありがとうございます。

この歳時記が届く頃には梅雨明け宣言される事を切に思う今日この頃、作物の生長具合も心配しております。

さて、今回は交通事故について書いていきたいと思えます。自分が気をつけていても起きてしまう交通事故。いざという時の為に覚えておきましょう。

被害者でも加害者でも参考になると思えます。

①まずは警察に届けること。(110番で大丈夫です。状況を説明する。車は安全なところまで移動する。)その場での示談はダメです。

②相手の氏名、連絡先を控える。手書きより携帯で写真の方が確かです。車のナンバー、任意保険、車の破損箇所も写真を撮りましょう。

③時間があればその日に、少なくとも3日以内には整形外科の受診をオススメします。

→診断書を出してもらうこと(医師にしかできない)

④自分の加入している保険会社にも連絡。

転ばぬ先の杖ということもあります。いざという時に覚えておくといいでしょう。

何か困ったことがありましたら、いつでも私達にご相談下さい。

当院HP内でも詳しく説明しているのでご覧下さい。



株式会社 エキスパート

代表取締役 浅川 進

くらし
花鳥風月

浄土ヶ浜遊覧船 来年1月終了へ

宮古の観光スポットといえば浄土ヶ浜ですが、そんな浄土ヶ浜には遊覧船があります。約40分の湾内クルージング。元旦も初日の出クルーズがあり海の上から初日の出を見ることができます。遊覧船が走っているとウミネコが船に寄ってきて、船からエサをあげることができます！そんな遊覧船が来年1月11日で終了してしまうそうです。58年も続いた遊覧船、終了してしまう前にぜひ1度乗ってみてください！遊覧船からしかみれない風景が楽しめますよ(^^)



Yahoo-jioコラム

8割の人が知らない「ドラレコ」の機能

「あおり運転」などトラブルが取り上げられています。そこで、あったら良いなあ、の巷で噂の「ドラレコ」のお話です。

ドライブレコーダーはどのような機能・特性でしょうか？

ほぼ10割の回答

みんな知ってるべよ！

「映像を録画できる」という機能は皆さん知っているようです。次いで

8割の回答

ほとんど知ってるべよ～！

「音声を録音できる」と「車に後付けできる」という機能を知っていました。他に「駐車監視」もありますが、バッテリーに良くないというデメリットも。

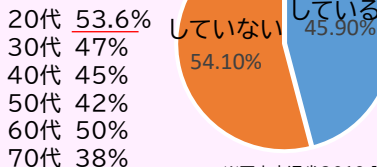
2割以下の認知度

そつたな事、知らねじゃ～

「衝突の危険などを感知して音声で知らせてくれる」「事故時の自動通報」「ドライブレコーダーを装着した車両位置を、家庭や会社から知る事ができる」

ドライブレコーダー搭載率

記録や記憶の曖昧さの解消、事故後の問題解決能力の簡略化にはもってこいですね。しかし、事故の事前対応はやっぱり、車に乗る人の心構えによるのかと感じます。今日も安全運転と、譲り合いの気持ちを持って車に乗ろうと誓った、藤岡でした。ドラレコ検討中...



※国土交通省2019.調べ

Yoko-taコラム

朝編

その習慣...
実はカラダに
悪いかも!?

× 朝は目覚ましで鳴った直後、スパッと起きてシャキシャキ行動!

眠っているときの心拍数は40~50くらい。それが、急に起き上がって活動を始めると120くらいに跳ね上がります。こうした心拍スパイクが起こると、脳に送られる血液がブロックされ、立ちくらみなどが起こる事も。

ベッドの中で少しずつカラダを動かし、足首や手首、膝などの関節をゆっくり動かし、心拍数をゆっくり上げましょう!

× 決まった銘柄のヨーグルトをずっと食べ続けている!

善玉菌、悪玉菌というのは人によって異なり、個人差があります。バナナのような便がするっと出る様になれば、その菌が合っている可能性は高いでしょう。

初めてのヨーグルトを食べるときは、同じものを2週間続けてみて経過をみてみましょう!

間違った朝の習慣はありませんでしたか?

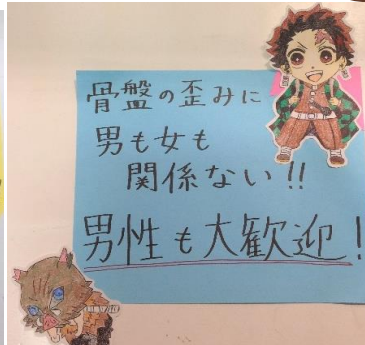
PAL院日記

毎日暑いですね。学生さんが夏休みに入って、PALもますます賑わいをみせています。PAL院では入口の外側にいろいろとPOP(掲示物)を貼っていて、学生さんや小さいお子さんが通ると、「あ！」といい反応をしてくれるので、嬉しくなります。

なぜ「あ！」と言ってくれるかというところ、鍼の写真を見て、「こわ～い。」「痛そう。少しでもこわくなくなるいいなあ、と、メッセージを託してみました。



を貼っているからです。という声が聞こえてきたので、みんな大好きアンパンマンに



こちらは小学生以上にも人気の「鬼滅の刃」のキャラクターです。スタッフの気持ちを代弁してもらっています。近ごろ「禰豆子(ねずこ/ヒロイン)がいない。」

パソコンで作ったPOPだけの時よりも、手書きの掲示板は、立ち止まって読んでくれる人が増えたようでした。

整体院や鍼灸院に来たことがない方は、「よくわからないから、不安。」「入りにくい。」と感じていることもあるので、手書きのPOPで少しでも疑問を解消できたり、入りにくさを和らげたりできるといいと思います。今後も定期的にPOPを変えていくので、PALにお越しの際は是非しんまちの掲示物もチェックしてみてください。