



# しんまち 歳時記

第143号 2019年11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  
しんまちはりハビリティサービス  
〒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。

“ラグビーW杯にハズレなし”

50-0の試合でも最後のワントライをもぎ取るために死に物狂いで戦い続ける。スクラムで押し込みガッツポーズをする。ワンシーンごとの勝負なのでつまらないゲームが少ない。観るものを熱くさせてくれます。

**One for all, All For One**という有名な言葉があります。

「1人は皆のために、皆は1人のために」

これには少し違う意味があります。

「1人は皆のために、皆は1つの目的のために」

日本代表のベテランスクラムハーフの田中選手がTV出演で言っていた言葉を思い出しました。司会の方が「なんでそんな苦しい思いをしてまで練習するんですか？」田中選手は即答します。

「日本のためですから。」

日本代表の選手が一丸となり

「日本ラグビーを強くして国民に喜んでもらう。」

そう私は理解して、その目的意識に涙が止まりませんでした。

4年後にはフランスにて開催されるW杯。これからも日本代表を応援していきます。

代表 浅川 進

## 受付診療時間変更のお知らせ

11月1日(金)より、10:00から19:30までの受付となります。水・土・祝日は今まで通り、8:30からの受付となります。ご理解ご協力、宜しくお願いいたします。

みなさんお久しぶりです。

月日が流れるのは早いもので、分院を開いて4か月となります。

整体院の業務の他にも、PALスタッフとしての行事や勉強会に参加させていただき、発見と学習の日々を送っています。

7月12日のオープン後すぐに、PALスタッフの笑顔総選挙があり、私たちもぎこちない笑顔でエントリーしました。残念ながら受賞できなかったのですが、来年に向けて笑顔のトレーニングに励んでいます。

9月には「接客セミナー」を受けてきました。もちろん小売業のスタッフとまったく同じ接客をするわけではないのですが、患者さんに気持ちよく症状を教えてもらうには...等、とても応用の利く素晴らしいセミナーでした。PALの感じのいい接客の裏側には、やはり努力が隠れているのだと感じました。

さて、今月14日～19日にPAL38周年大誕生祭が開かれます。市内在住の多くの方に、PALで使える割引券を同封したチラシが届くと思います。

しんまち整体院でも、全メニュー10%OFFを企画していますのでお身体のお悩みや相談したいことがあればぜひご利用ください。

チラシはPALスタッフが一軒一軒お配りしますので、見かけたら声をかけてくれると嬉しいです。

治療の事や、PAL院であったこと等を歳時記でお知らせしていきます。よろしくお付き合いください。



## Yahoo-jiオカコラム



あなたの「全身持久力」をセルフチェック!

- 同じことをしても以前より疲れやすくなった
- 15分以上はつらくて歩けない
- 信号が変わりそうになって走るとすぐに息が上がる
- 一度息が上がるとなかなか回復しない
- 長い階段は休み休みでないと上がれない

新刊『10年後、後悔しない体の作り方』中野ジェームズ修一氏は著書でうたっています。

日頃、あまり体を動かしていないと、年を重ねると共に、全身持久力は低下します。

「全身持久力」。言い換えると「体力」の正体であり、「スタミナ」とも言えます。

スポーツ庁によると全身持久力は「男性14歳」「女性13歳」をピークに、それ以降は男女共に右肩下がりとなっています。

また、下半身の筋肉や深層のインナーマッスルも20歳をピークに、それ以降は低下し続けると言われています。

「運動すればいいのは、もちろん分かっている。」

「でも、それができない、続かないんです……」

わかっています、わかっていますとも。まずは15分、速歩きしてみましょう。それも厳しいという方は、筋肉・骨格・姿勢のエキスパートしんまちスタッフにお任せください！

## NEW スタッフ紹介



### 安部 美歩(あべ みほ)

出身:北上市

スポーツ歴:バレーボール9年間  
(小3～高3)

夢:多くの患者様を一人一人笑顔に出来る鍼灸師になることです。

一言:自分に出来ることを精一杯、努めていきますので、よろしくお願い致します。

一笑懸命に頑張ります。