NEWS LETTER

からバラわくわく新聞

体のバランス矯正院、略してからバラ！

２０１３年　初回号

発行：体のバランス矯正院　TEL 0562-32-1242
〒477-0031 東海市大田町後田212-2 太田川ビル1F

わたしの独り言（ひとごと）

●こんにちは！こないだ年が明けたと思ったら、気づいたらもう２月！すでに１年の１ヶ月が過ぎてしまったかと思うと時間の過ぎる速さに驚いてしまう今日この頃です。

●２０１３年初めてのからバラ新聞ですが、昨年と同様に今年のてらだいらのプライベートな目標を勝手に発表させていただきます！今年の目標は、

「大府シティマラソンに出場し完走する！」

です。昨年は自分の体型を変えることにチャレンジしたので、今年は、今までの人生でまったくやってこなかった「走る」ということにチャレンジしようと思います！

とはいっても、本番は１１月。じっくりと走れるように体を作っていきたいと思います。

追伸
まだ先だからと油断して、気付いたら１１月なんてことにならないように気をつけます（笑）

院長　寺平義和

クスっと笑える 面白トリビア

新聞の社会面を【三面記事】といいますが、その理由をご存知ですか？明治時代の新聞は一枚の紙を二つ折りした４ページの作りで、一面は広告、二面は政治・経済、三面が社会面、四面が文化という構成でした。これが社会面を【三面記事】と呼ぶようになった由来とされています。ちなみに、大切な記事は配達中に雨で濡れても読めるよう、内側に配置されたそうですよ。

格言・名言 人生編

『一瞬だけ幸福になりたいのなら、
復讐しなさい。
永遠に幸福になりたいのなら、
赦し（ゆるし）なさい。』

歌野晶午（推理作家）

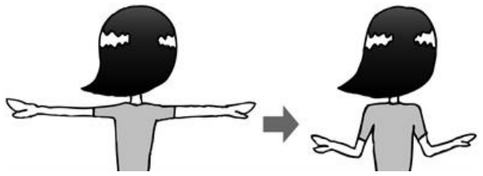
貴女も今日から始めてみませんか？ かんたん運動

【 寒い時期の上半身のコリ対策 】

●寒い時期は、無意識に肩に力が入ってしまい、肩や首などの上半身がコリやすくなります。でも、硬く冷えた上半身をほぐし、背中を温めると、体全体の血行が促されて代謝が良くなりポッカポカ。また、背中をほぐすことで自然と姿勢も良くなります。寒さに負けず、コリと冷えと姿勢をトータルでケアしてしまいましょう♪

①両手を体の横に伸ばし、手のひらを上に向けます。
②肘を体のわき腹につけるようにして、角度が90度以下にならないように腕を動かしましょう。
この時、すべての動きを通して、肩甲骨が動いていることを意識するようにしてくださいね。

背中が温かくなってきたら、コリ固まった筋肉に血液が流れ始めた証拠です。自分のペースで、温かさを感じるまで行なってみましょう♪



今月の3月の占い

1月生まれ　春の訪れと共に運気が好転。晴れた日は、日光浴を。

2月生まれ　紹介運あり。タイムリーな時に必要な人にご縁あり。

3月生まれ　春を探しに山散策が吉。バスハイクなどもおすすめ。

4月生まれ　短気は損気。ハンコを押す前は、もう一度再確認して。

5月生まれ　軽やかな春のファッションがおすすめ。アニマル柄も◎

6月生まれ　寛大な優しさが大切な時。大きな心を持って。

7月生まれ　周りからのお誘いは、気軽に受けて。お喋りが進む。

8月生まれ　休日はラブコメ映画を。共感できる一面が発見できる。

9月生まれ　携帯電話を買い換えると、生活に変化が生まれる。

10月生まれ　カジュアルなファストファッションを楽しんでみて♪

11月生まれ　何事も用心深くが鉄則。ゆっくりと時間をかけること！

12月生まれ　難しい本にチャレンジを。貴方の知的部分が刺激される。

編集後記

●先日、てらだいらが講師になり開催しているプライベートスクールに来てくれている整体師の先生たちと、新年会をしました！

●久しぶりに名古屋に繰り出し、みんなで「もつ鍋」を食べました。入っていたもつがプッリプリで脂が口の中でとろけ、思わず「口の中がうま味成分のカーニバルや～！（彦摩呂さん風）」と叫びたくなるほど美味しかったです！

●スクール中はお互いのプライベートのことをそんなに話さないので、それぞれの先生の意外な一面を知る事ができ、とっても楽しい時間になりました！

●次の日の朝、自分の部屋にいりこの香りが包まれて（笑）

左上　院長　寺平義和