



# にこにこスマイル通信



発行/ しゅはら鍼灸整骨院 〒621-0043 京都府亀岡市千代川町小林西芝 92-11

ホームページ <http://www.niconico-smile.com>

0771-25-8587



いよいよ新年度が始まりましたね！小さな体からはみ出しそうなランドセルを背負った新小学一年生を見かける季節になりました。新一年生を見習って、「新しいことを始めてみよう！」「やりたかったことに挑戦してみよう！」など、いろいろ考えていらっしゃる方も多いことでしょう。しかし、「どうせ三日坊主で終わるんだし...」とか、「なかなか続かないのよねえ...」とか、やると決めたらやり通すっていうのは、なかなか難しいこと。私だってそうです（苦笑）でも、「三日坊主でもいいじゃないか！」って開き直ってまず始めてみるのが大事ではないでしょうか。3日やって1日休み、2日復活して次の日は面倒になり、そして思い出してまたやってみる。こうやって三日坊主を繰り返しながら、少しずつ先に進んでいってもいいのでは。そしてそのうち、「何となく続いているなあ...」と思ったらしめたもの。これも立派な「習慣」です（笑）でもこういった時、やってはいけないことは“サボったことを嘆くこと”。「自分は飽きっぽいなあ...」なんて落ち込まないで下さいね。それよりも「昨日はできなかったけど、今日はやってみた」と自分を褒めてあげてみてはいかがでしょうか。小さな成功体験の積み重ねが、さらに“やる気”を生み出してくれるかもしれませんよ。気軽に始めて、途中で疲れたらひと休みするつもりで、気長に始めてみるのも良いのではないのでしょうか。

**健康保険について：**整骨院で健康保険が適用されるのは、捻挫、打撲、挫傷（肉ばなれ）、骨折、脱臼と判断された場合や、筋肉、関節、靭帯のケガ等で負傷日（ケガがした日）原因がはっきりしている場合です。そのため、負傷原因、ケガをした日をくわしくお伝えくださいますようお願いいたします。慢性の肩こり、頭痛、慢性腰痛、神経痛などは、健康保険適用外となりますが、実費（骨盤矯正、全身調整、ポイント鍼など）にて治療が可能です。仕事やおよび通勤途中のケガは労災保険適用、交通事故は自賠責保険の適用になります。

また、健康保険等から郵便にて、負傷原因、治療部位、通院日数などお問い合わせがありましたら相違がないように回答して下さい。回答書でご不明な点は必ず当院にご確認いただきますようお願いいたします。当院は医療費、療養費の適正化に協力しています。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

## 脳トレーニングで脳年齢を若く・脳を活性化！

### 同じフルーツの組み合わせはどのお皿？

さら

Q

下の見本と同じフルーツの組み合わせは **A**～**F** のうちどれでしょう。制限時間“10秒”で見つけてみましょう。

“解答”はほかのページに載っています  
 答えが分かるまで考えることが脳の活性化につながります。

見本

