



Toride Mainichi

Vol.208

発行所 (有)小沼新聞舗 石橋新聞店 根本新聞店
〒302-0024 茨城県取手市新町 5-11-3
Tel.0297-73-0925 fax0297-73-0988
http://onumashinbun.com
https://www.facebook.com/TorideMainichi
E-mail: info@onumashinbun.com



募集!! 朝刊配達 アルバイト募集 初めての方! 女性の方! お気軽にご連絡ください。 小沼新聞舗 0297-73-0925

毎日新聞「愛読のみなさまへ」

プレゼントキャンペーン

毎日新聞のご愛読有難うございます。新聞代金の訪問集金から、口座振替やクレジット払いに変更されるお客様に『メガネ型拡大鏡』をプレゼントいたします。2019年5月7日到着分まで有効です。各販売店にお問い合わせください。

第8回ゆめあかり 3.11

×日本全国×世界



この度は、「ゆめあかり 3.11」続ける祈り、繋がる想い〜へのご協力を有難うございました。灯りを通じて皆様と繋がったことに感謝しております。

また、イベントに寄せられました募金『399,441円』は、『桃・柿育英会 東日本大震災遺児育英資金』に、寄付させて頂きました。

72・7166

取手市本郷2・6・31

検索 第8回ゆめあかり 3.11



第8回 ゆめあかり 3.11

久米さんのプチ展示会

「近所さんの作品展」

皆さんが、心を込めた作品です。お茶を頂きながら、ゆつくりと鑑賞下さいますようお願い致します。春うららかな4月、ちよつと足を延ばしてお花見気分はいかがでしょう。石川ご夫妻様が井野天満神社にて丹精込めて育てている花畑も是非ご覧ください。

開催日時 4月5日(金)6日(土)7日(日) 11時〜15時

場所 久米家

取手市台宿2・7・62

*小学生以下のお子様は、ご遠慮願っております。

問 09055182235

アスリートと鍼

アスリートが、体調管理に鍼治療を受けていることは、あまり知られていません。マラソンの有森裕子さん、テニスの伊達公子さんなどが知られています。その中で

水泳の北島康介さんを紹介します。北島さんは、最初大事な筋肉に鍼を入れることが怖かったといいますが、しかし、鍼治療をうけてからは、体調管理に鍼が欠かせないものになったそうです。プロ野球やJリーグのトレーナーは鍼灸師の資格を持っている方が少なくありません。なぜ、鍼なのでしょうか? アスリートは、過酷な練習で筋肉はパンパン、疲労と緊張・ストレスが極限まで達しています。その

筋肉をマッサージや鍼で和らげる場合により関節周囲の部位にも施術して、疲労回復を早め、故障・けがなどの治療や予防をすることが必要です。

一方、私たちはどうでしょうか? 今は、スポーツをやっている方が増えています。スポーツに疲労やけがはつきものです。テニス肘、野球肩、ジャンパー膝、腰痛など。それらを防止するのが充分な準備運動とクールダウンです。また、スポーツをやっているくても、仕事などで長時間同じ姿勢、同じ動作をすることが少なくありません。特定の筋肉が緊張をしいられることになり、そのことが、からだの変調・不調をきたす要因となります。ストレッチと共に鍼を体調管理に取り入れてみてはいかがでしょうか?

先日、現役引退を表明した大リーグのイチロー選手を見てみると、ネクストバッタサークルでもストレッチに余念がありませんでした。イチロー選手はけがが少なく、大リーグでは、最年長の野手でした。イチロー選手、お疲れ様でした。そして、「小さいことを毎日積みかさねること」など私たちが学ぶことがたくさんあります。

問 はりきゆう治療院 ユーカリ

取手市井野56629

Mail sin_ryu5@yahoo.co.jp

検索 はりきゆう治療院 ユーカリ

4月号プレゼントの申し込み方法

応募方法 必要事項を記入しハガキ・FAX・メールのいずれかでお申し込み下さい。
〒302-0024 取手市新町 5-11-3 FAX 0297-73-0988 小沼新聞舗 HP から申し込み可。

*申し込み締切 5日必着 当選者には、10日以降にお届けいたします。

- ①プリティッシュローズキューブギフト【1名様】
- ②お花柄のスカーフ【1名様】
- ③日本の山旅 世界の山旅【10名様】
- ④ファインローブ ピニール中厚手手袋 XL【2名様】
- ⑤毎日新聞 なるほどりバック【100名様】
- ⑥岸井格成さんストラップ【10名様】
- ⑦手作り 布製桃のストラップ【1名様】
- ⑧西原理恵子による日本の漫画 毎日かあさんクリアファイル【10名様】
- ⑨フジ取手ボウル 1ゲーム券【希望枚数記入 申込者全員】

氏名 _____ 電話番号 _____

郵便番号 _____ 住所 _____

4月号希望プレゼント名 _____ フジ取手ボール希望の方 _____ 枚

なるほどりファイル 希望する 希望しない (ご希望の方全員に差し上げます。)

〜〜ご購入申込書〜〜 ご自宅まで配達させていただきます。

*安心安全の静岡産乾燥きくらげ 5個セット _____ 個 単価 1,350円