



Toride Mainichi

Vol.209

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



特別号外 毎日新聞『平成の記憶新聞 走り抜けた、30年』 1部100円にて限定販売中です。 小沼新聞舗 0297-73-0925

毎日新聞「愛読のみなさまへ」とりで・市民ミュージカル『鬼の涙がみた未来』

「鬼の涙がみた未来」〜ときを超えた手紙〜が、5月11日(土)「16時30開場17時開演」・12日(日)「13時30開場14開演」取手市民会館で上演されます。前売り券は、一般2,000円(当日券2,500円)小学生以上高校生以下1,000円(当日券1,500円)で販売中です。未就学児は、入場できません。小沼新聞舗では、前売り券20枚分を読者の方へ、お客様ご負担500円にて販売いたします。下記『ご購入申込書』よりお申し込みください。一般、小学生以上高校生未満の方の各枚数をご記入の上申し込み下さい。

問 小沼新聞舗 73-0925

障害者の就労支援セミナー

取手市内で障害者や難病者、ひきこもりの方の就労支援活動をしている「特定非営利活動法人スリーピース」が創立3周年を迎えました。そこで、開所記念として「障害があっても働ける？」をテーマに記念セミナーを開催することとなりました。

【開催日時】6月8日(土)14:16時
【場所】取手市福祉交流センター
【入場】無料 定員200名 先着順
【内容】二部構成

第一部…スリーピースが運営する就労移行支援事業所ピースから就職した「当事者」の発表

第二部…大阪を拠点として精神障害者の就労支援に力を注いでいる「金塚たかし氏」の講演

障害や難病がある方やひきこもりの方、そのご家族や関係機関の方々、興味関心のある方ならどんなでも入場できます。

検索 「スリーピース 取手」

スリーピース
取手市新町1-4-5
http://npo-3piece.com

☎0297-73-5070



膝痛について

今回は、膝痛についてです。膝痛は、腰痛、首肩こりとともに鍼灸院を訪れる方の多い症状です。まず、膝の仕組みについて理解をしておきたいと思えます。足は、太ももに大腿骨、膝下に脛骨という骨があります。骨どうしは、くっついていません。軟骨や半月板などの組織がクッションになっています。これだけで、大人の体重約60キロを支えることになりま

さらに骨に骨棘といううけが形成されます。この状態が変形性膝関節症といわれるものです。ひどくなると痛みを引き起こします。炎症をおこし関節包に水が溜まってくる。どうすれば、膝関節症を防ぎ改善することができるかが、太ももの筋肉をつけることが大切です。その人に応じた運動が必要。一般的には、スクワットやつま先立ち、足上げなど自身に適した運動を継続的にすることです。

私の経験で、60歳のボーリングを趣味としている人が来院しました。全国大会に出るほどのレベルの方で、1日8〜9ゲームもするそうです。膝に痛みがあり水が溜まっていた。膝の周囲に圧痛がありました。お聞きすると、月に1回くらいのペースで水をぬいているとのこと。ペースに膝関節症があり、さらにオーバーストレス(使いすぎ)による症状と見立て治療を行いました。治療2〜3回で水がひき、痛みも軽減していききました。鍼治療を受けてから水は1回も抜かなくてすむ状態です。もちろんすべての方がこうなるとは言えませんが、鍼灸師冥利につきます治療でした。

検索「はりきゅう治療院ユーカー」
問 はりきゅう治療院ユーカー
取手市井野566-29
Mail sjn_ryu5@yahoo.co.jp
090(4669)3369

5月号プレゼントの申し込み方法 申込み締切 5日必着 当選者には、10日以降にお届けいたします。
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 からも申込み可。

- ①かすみがうらマラソンジャンパー【1名様】
- ②かすみがうらマラソン帽子【1名様】
- ③日本の山旅 世界の山旅【10名様】
- ④毎日新聞 令和報道 号外【10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スポニチプロ野球年鑑【5名様】
- ⑧女性合唱団『ハミングバード』第8回定期演奏会♪いつまでも歌い続けたい♪入場券【2枚一組1名様】
- ⑨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】
- ⑩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 _____

5月号希望プレゼント名 _____ フジ取手ボウル希望の方 _____ 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いた際に、ご集金させていただきます。

*取手市民ミュージカルチケット1枚500円 一般 _____ 枚 小学生以上高校生未満 _____ 枚 合計 _____ 枚
*限定10部 毎日新聞平成の記憶新聞 走り抜けた、30年 1部100円 _____ 部

