

<一年の計は元旦にあり>由来には諸説あり!?

①中国の書物：朱子語類



一年之計在於春、一日之計在於寅

②戦国武将：毛利元就



一年の計は春にあり、一月の計は朔（ついたち）にあり、
一日の計は鶏鳴（けいめい）にあり

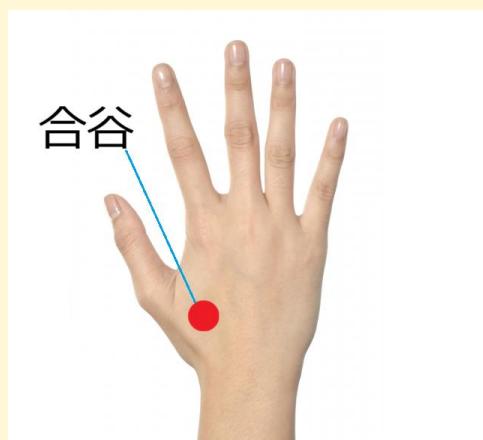
元旦は、単なる一日ではなく、新しい一年の始まりの意味。
この日に計画や目標を立てることは、一年の行動と結果に
影響を与えるという考え方が昔から大切にされてきました。
物事を始めるにあたって最初の計画が非常に重要である



<万能のツボ = 合谷（ごうこく）>

合谷（ごうこく）のツボは、
手にある大腸經（経絡）の
ツボ（経穴）！

鎮痛効果の高い、頭痛・歯痛
喉の痛み・下痢・便秘・・・
疲労倦怠感など全身の症状に
効く万能のツボです。



ツボ押しほは、力を入れる時に息を吐き、
力を抜く時に息を吸います。

ひと押し3~5秒を目安に3~5回繰り返します。

ツボと言えば・・・合谷（ごうこく）！



はると在宅鍼灸マッサージ

〒733-0001 広島市西区大芝3-14-10 ☎082-555-3608 担当: 兼元

携帯用QRコード

