

＜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

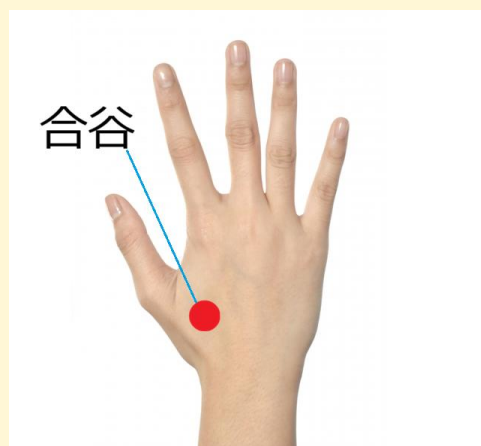
元旦は、単なる一日ではなく、新しい一年の始まりの意味。この日に計画や目標を立てることは、一年の行動と結果に影響を与えるという考え方が昔から大切にされてきました。

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、手にある大腸経（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）！

携帯用QRコード



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

