

～大切なあなたとご家族の健康のための情報誌～

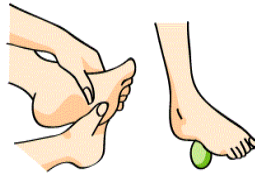
皆さま！こんにちは！お元気ですか？  
梅雨突入しましたね～その梅雨空を吹き飛ばすように、**ザックJAPAN** やってくれましたね～  
W杯出場おめでとうございます^\_^

## 特集 ★足への刺激で！！

6月は梅雨の時期ということもあって、全国各地から美しいアジサイの話題が届き始めます。雨上がりの休日には、ウォーキングをかねて**アジサイ**巡りも素敵ですよ。色とりどりのアジサイにつられて歩いてみると、いつの間にか歩く距離も増えてしまうかもしれません。(\*^\_^\*)

普段よりもたくさん歩いて**疲れてしまったな**と感じた時には、足にも疲労がたまっていますのでマッサージをするようにしましょう。ポイントは心臓から遠い末端の部分から、近い方へ向かって行うこと。また、お風呂に入りながらマッサージをするのもとても効果的です。**40度**くらいのお湯につかりながら行うことで、筋肉がリラックスしてマッサージ効果が高まります！歩きすぎた後でなくてもいいですが「足の裏」を刺激することはとてもいいことなので、親指でゆっくりと押していきましょう。

あまり力を入れないようにするのがコツです。またテニスボールなどを使って、**ツボを刺激することも効果的**です。椅子に座りながらじっくりやってみて下さいね。



ゴルフボールやテニスボールなどを使って足の裏で踏んでみるのもいいですよ

## お客様の声



「暖簾」てどんな歌かな～？

十八番は五木ひろしの「暖簾」

一緒にカラオケ行きたいなあ！

四元重美さん

当院に通い続けて17年！！

知る人ぞ知る鹿児島の有名人！6月6日の南日本新聞「**かお**」の欄に載られました。当オバマ通信も南日本新聞に負けじと？登場してもらいました。

鹿児島県中小企業家同友会の広報副委員長を務め優秀な学生の県外流失を憂い、若者の雇用・起業家の熱き味方でもあります。**頼まれたら講演も！**その他沢山の役職あり、本業は**広告企画会社「わくわくコーポレーション」の社長**。人との出会いを大切に人を喜ばすにはどうすればいいかという自問の積み重ねが行動力を生み出しているとの事。トンチとダジャレ&ユーモアで周りの人を笑いの渦に巻き込むサービス精神旺盛な方です。こちらもトンチ・ダジャレ&ユーモアで応戦・・・足元にも及びません。

20歳のころは演歌歌手を目指し、かつて勤めてた県内ホテルでは自前の衣装でナイトクラブの舞台に立ったことも。**十八番は五木ひろしさんの「暖簾」**

最初に当院に来た時の症状は？大分前のことで忘れられた・・・当院の古い問診票より「**肩こり・頭痛**」と判明、今はメンテナンスに多い時で月5～6回いらっしやっています。あなたも当院で出会ったら笑いの渦に巻き込まれる事でしょう！薩摩川内市出身。鹿児島市に、妻、長男、次男と暮す。59歳＝院長より3日お兄さん！**アニキー！**

## モデルさん 大募集！！

お気付きの方もおられるかと思いますが巻の情報誌「**ポス**」に3月号より当院が掲載されています。写真入りで！その写真がひじょ～に問題でオバマ整体鍼灸院では、モデルさんがたいへん不足しています。誰かタスケテ～

7月号はどう～にかクリアしました。^\_^;問題は**8月号**です！そこで8月号のモデルさんを大々的に募集しております。条件はゼイタクは言いません。年齢問わず**女性であればOK**です。

(男性のダイエットはしていないので！悪しからず・・・)

ポスに載りたい方、載ってみたい方我こそはと思う方 **是非！ぜひ！**声を掛けてください。スタッフ一同期待して待ってます！



ポス6月号掲載



## オバマ ニュース

お盆休みのお知らせ

8月14日水曜日  
8月15日木曜日



## 編集後記



山頂のアンテナ

皆さまはGWはどのように過ごされましたか？私は鹿児島には2つもロケット基地が在るけど行った事なかったので内之浦宇宙空間観測所に行って来ました。

観測所は向うの山に**パラボラアンテナ**がありこちらの山に**打上げ塔**、2キロ先の峰に**報道陣用建物**などたくさんの建造物が点在しそこに道路を通し想像していたよりずっとスケールが大きかったです。内之浦がこんなに大きいので種子島はもっとすごいのかな？8月には6年ぶりに打上げがあるとか！

成功を祈りたいですね！

「ちょっとオバマ整体に行ってくるねー」が家族の合言葉！！

出会いに♡感謝します！

ホームページも見てネ！！

オバマ整体鍼灸院

で 検索



オバマ整体鍼灸院  
鹿児島市下伊敷1-26-6  
TEL 099-228-9313  
受付時間 AM9:00~PM8:00  
休診日 第2、第4 日曜日