



N ニュースレター News Letter

アイスクリームは冬が似合う？

寒いけど食べたくなるアイスクリーム。コンビニやスーパーにも、冬限定の新作アイスクリームが並び始めました。今月はそんな「アイスクリーム」の話題です。



～アイスクリームが売れる気温とは？～

「冬にアイス話題なんか、やめて～」という声が、どこからか聞こえてきそうですね。確かに、気温の低い屋外では食べ辛いかもしれません。ですが、暖かい部屋の中だったらど

うでしょう？ 25度前後はアイスクリームが一番売れる気温だそうです。それはまさに、「暖房の効いた冬の部屋」に近い気温です。

～食べたくなる濃厚系アイスクリーム！～

夏の人気者「アイスクンディーやシャーベット」に対し、冬に人気上がるのがクリーム系の濃厚なアイスクリームです。新作の濃厚系アイスのほとんどは、秋から冬を中心に発売されると言われています。チョコレートをたっぷり使っていたりクリーム率が高かったりと、季節によって求められるアイスクリームのタイプは違うようですね。

～冬アイスを食べて一休み！～

冬に食べるから冬アイス。誰が呼び始めたのかは定かではありませんが、そのままのネーミングでわかりやすいです。さあ、今年も残りわずか。「年末だからといって慌ててもしょうがない」と思ってはみても、世の中の雰囲気になぞらわってしまうのも事実です。そんな時は冬アイスでも食べて、一旦落ち着いてみませんか？

🎵タイプ別診断🎵

「あなたの意外な一面」は？

イルミネーションが飾られ、街が一番華やぐ季節。クリスマスソングも様々な場所から聴こえてきます。当然、気分も盛り上がりますよね！

今回の心理テストでは、「あなたが願う理想のクリスマス」を診断します。さあ、自分がどんな夢を描いているのか探ってみましょう。それでは、質問です！クリスマスソングが流

れてきました。さて、あなたは今どこにいますか？

次の4つの中から選んでください。

- 1.スーパー
- 2.人気のイルミネーションスポット
- 3.仕事の帰り道
- 4.待ち合わせの場所

気になる診断結果はP3へ！



船橋・習志野の患者様に選ばれています！

脳梗塞後遺症やパーキンソン病など

訪問 リハビリマッサージなら

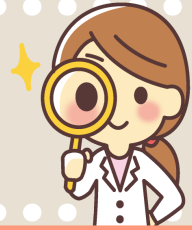
お気軽にご相談を

訪問リハビリマッサージ

グリーン訪問マッサージ グリーン訪問マッサージ

〒273-0011 千葉県船橋市湊町2-8-11-403

📞070-8945-2235



特集「冬至」その1

キャンドルの灯りで過ごす冬至ナイト

～ スローな夜をキャンドルで ～

一年で太陽が出ている時間が最も短い日、ということは夜が一番長い日が「冬至」です。今年は12月22日がその日にあたります。さて、冬至ナイトをどんな風に過ごしましょうか。

「でんきを消して、スローな夜を」を合言葉に2003年から始まったムーブメントに、「100万人のキャンドルナイト」というものがあります。ここでは、夏至と冬至の20時から22時の2時間だけ灯りを消すことを呼びかけます。特別なルールなどはなく、音楽を聴いたり読書をしたり、思い思いのことをしながら過ごしますが、その時に照明として使われるのが「キャンドル」です。

～ キャンドルのゆらぎに癒されて ～

キャンドルの炎の「ゆらぎ」には、癒しの効果があることをご存知ですか？

人は見たり聞いたりするだけで「ゆらぎ」を感じると、気持ちが落ち着き心地よくなるそうです。例えば、友人や家族と過ごす時も、間にキャンドルがあることで「コミュニケーション」を取りやすくさせてくれるのです。

～ 少人数で過ごす穏やかな夜 ～

「大勢で過ごすことが難しくなっている昨今ですが、一人もしくは家族単位で過ごす場合にもぴったりなのがキャンドルナイトです。今年の冬至をきっかけにして、時々「キャンドルの灯りの中で食事をする日」を作ってみてはいかがでしょうか。



特集「冬至」その2

冬至にも七草があるって本当？

冬至といえば「かぼちゃ」ですよね。実は、ほかにも食べると運がよくなるものがあるんです。それが、冬至の七草と言われているこちらの食材です。



～ 運が二つもついた七草オールスターズ！ ～

かぼちゃ（なんきん）、にんじん、れんこん、ぎんなん、きんかん、かんてん、うんどん（うどん）と、「ん」=運のつくものばかりです。しかも、「ん」は二つも

ついているので、これはもう最強というしかありませんね。

～ 冬至の七草うどんがおすすめです ～

これらの食材を冬至の日に食べると、運がつくほか、風邪をひかない、出世すると言われていました。せっかくなので、食材をふんだんに使った「冬至の七草うどん」を、キャンドルの灯りの中で食べてみませんか？





あなたの意外な一面が!?

4 択心理テストコーナー



あなたの性格や意外な一面が見つかる

「心理テスト」!

このコーナーでは診断結果のご紹介をします。

その前にもう一度「診断」をしてみましょう。

今回の心理テストでは、「理想のクリスマス」を診断!「クリスマスソングが流れてきた場所」で、どんな夢を描いているのか探ります。さて、あなたがクリスマスソングを聴いているその場所はどこでしょう。

次の4つから選んでください。



1.スーパー

2.人気のイルミネーションスポット

3.仕事の帰り道

4.待ち合わせの場所

心理テストの結果はこちらです!

1.「スーパーマーケット」

・少女が夢見るようなキラキラ系のクリスマス
代わり映えのしない生活を送っていて、そんな日常から抜け出したいと思っているようですね。雪降る夜におしゃれをし、クリスマスツリーを眺めながら愛する人と楽しむディナー。あなたが思い描くのは、そんなキラキラしたクリスマス

です。

2.「イルミネーションスポット」

・大勢の仲間が集まる楽しいクリスマス

人間関係を象徴するイルミネーション。あなたは人との交流を欲しているでしょう。友達と開くパーティー、趣味仲間とのオフ会、初めて会う人たちの交流にも期待に胸が膨らみます。そんな、笑い声が絶えないクリスマスがあなたの理想です。

3.「仕事の帰り道」

・アットホームなクリスマス

早く家で温まりたい、疲れた身体を癒したい、そんな気持ちが強いようです。あなたの理想は大切な人とまったりと過ごすこと。誰にも気兼ねなく、パートナーや家族と大切な時間を楽しむのが「最高の幸せ」だと思っています。

4.「待ち合わせの場所」

・切ない恋が成就するドラマチックなクリスマス

待ち合わせは「会いたい気持ち」と「会えない不安」をあらわします。イブの夜に待ち合わせますが、成就できるかわからない状況です。そんな中、あなたのために雪の中を白い息を切らして走ってくる恋人。そう、あなたのクリスマスソングはラブソングです。

理想とするクリスマスがわかったら、実現させるため行動してみましょう。どうかあなたに、ハッピーなクリスマスが訪れますように。



脳梗塞やパーキンソンのリハビリでお悩みの方

訪問リハビリマッサージ

健康保険
が使える!



リハビリしたいけど介護枠が一杯だ

体の痛みや拘縮が辛い...



こんな方が対象です

筋力の低下や関節の拘縮、筋肉の麻痺など
おひとりで外出が難しい歩行困難な方



要介護認定を
受けた方



車いすの方



寝たきりの方

適応疾患 脳梗塞・脳出血の後遺症、パーキンソン病、大腿骨骨折、脊椎管狭窄症 など

体の痛みを軽減!

筋力が落ちてしまうと痛みを感じやすい体になります。筋力トレーニングによるリハビリとマッサージを組み合わせることで、痛み強い体づくりを目指します。

介護負担の軽減!

筋力トレーニングによるリハビリで、筋力の低下を防ぎます。つかまり立ちができるようになるだけでも、車いすへの移乗動作が楽になり介助者の負担軽減になります。

オムツ交換を楽に!

マッサージによってお体の柔軟性を向上することにより、オムツ交換が楽になります。またオムツ交換だけでなく、トイレ動作や衣服の着脱もしやすくなります。

ご利用料金

1回あたり交通費込みで約400円~600円です。
(1割負担の場合 実費も承ります)

障がい者手帳をお持ちの方は無料 無料お試し体験実施中!!

ご利用までの流れ

お問合せ

まずはお気軽にお電話でなんでもお聞きください。丁寧にヒアリングいたします。

無料体験

手続きの方法のご案内や体験施術を責任をもって行います。無理な勧誘はいたしません。

同意書

かかりつけ医に同意書の記入をお願いいたします。書類はこちらでご用意いたします。

施術開始

同意書が発行され次第、ご自宅や施設へ伺い施術を始めさせていただきます。

訪問リハビリマッサージ

グリーン訪問マッサージ

〒273-0011 千葉県船橋市湊町 2-8-11-403

070-8945-2235

FAX : 047-413-0446

代表 : 福島 正人

MAIL : fukushima4444@gmail.com

主な訪問地域

船橋・習志野・市川