

わが家の薬箱



今月の先生

木島接骨院 佐藤先生
(日本抗加齢医学会 認定指導士)



テーマ 簡単にできる腰痛治療 パート2

前号で紹介した「11円療法」の続きです。②中腰タイプについて、このタイプは腰中央が痛く、前かがみになる痛みです。治療ポイントは後脛に10円と申脈に1円、左右の手足に貼ります。22円を使用します。後脛は、手の甲でグーを握った小指の付け根です。申脈は外くるぶしの1センチ下です。

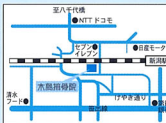
次に③ひざタイプです。このタイプは腰の上部から背中にかけて痛みがひざ(前内側)に痛みがあるのが特徴です。治療ポイントは内脛に1円、公孫に10円です。痛くない側の手足に貼ります。両方痛い場合は左右に貼ります。

す。内脛は手のひら側で、手の上3センチ。公孫は足の内側(親指側)で、アーチの一番高いところです。

最後に、今まで説明した三つのタイプの合体型です。朝に痛む、腰を伸ばせば悪く、今まで説明した三つのタイプの④は、短足側の列欠に1円、反対側の照海に10円です。④とも右側に短足が多い。列欠は、手のひら側で脈の触れるところ。照海は足の内くるぶしの1センチ下です。治療時間は30分安静にしてください。すべてに共通ですが、一番痛い腰部に1円玉1枚を貼るとさらに効果的です。

木島接骨院

診療科目 / 手足のしびれ・手足に力の入らない方、腰痛、肩の痛み、交通事故のケガ、スポーツでの痛み、帯状疱疹後神経痛、CRPSの方
診療時間 / 月～金 9:00～13:00、15:00～19:00
土 9:00～13:00
(日曜日・祝日は休診)
住所 / 中央区天神尾1-45-8
電話 / 241-8907



南地区インフォメーション

地域の情報をお届けします

春休み「わくわく」クッキング

日時 3月31日(火) 10:00～13:00
会場 南地域保健福祉センター3F
内容 (1)お話・レクレーション
(2)料理・お楽しみ
対象 小学1～6年生(初めての方優先)
定員 先着20人(定員になり次第締切)
料金 300円
主催 新潟市食生活改善推進委員協議会 鳥屋野グループ
※エプロンと三角巾を持参してください。
※お申し込みは、名前・住所・電話番号・学年を明記の上、できるだけFAXで申し込んでください。

お問い合わせ・お申し込み
TEL&FAX 283-2902(川股)

金GOLD 黄金の国ジバングと佐渡金銀山展

期日 ～4月19日(日) ※会期中無休
会場 新潟県立万代島美術館
開館 10:00～18:00
内容 金は古代から腐食しない金属として王冠や装身具に利用され、仏教の世界では仏像や仏具が金で装飾されました。この展覧会では、金を用いたさまざまな作品と共に、金鉱石や砂金、金の延べ棒といった金そのものも展示します。また、新潟県と佐渡市が世界遺産登録に取り組んでいる、かつて日本一の金産出量を誇った佐渡金銀山の歴史を、資料やパネルにより紹介します。
料金 一般1,100円(前売900円) ※中学生以下無料
大学・高校生600円 ※中学生以下無料

前売券はお近くのNIC(新潟日報販売店)にて取り扱っています。

カウンセリング勉強会 開催

★青山教室
日時 3月14日(土) 14:00～16:30
会場 青山コミュニティハウス(西区青山6-16-20)
料金 500円(初回無料)
お問い合わせ TEL.287-9764(渡辺)

★新潟教室
日時 3月15日(日) 14:00～16:30
会場 駅南コミュニティセンター(中央区米山4-12-20)
料金 500円(初回無料)
お問い合わせ TEL.245-1787(佐藤)
※お問い合わせは20時以降にお願いします。

社交ダンス 初心者募集

日時 4月より第1・2日曜日 13:00～15:30
会場 鳥屋野地区公民館
募集 男女各10人
会費 3か月4,000円
締切 3月31日(火) ※定員になり次第締切
お問い合わせ・お申し込み
トヤノ社交ダンス初心者の会 TEL.262-5837(小出)

ファール昆虫記の世界

「虫の詩人」ファールが愛してやまなかった昆虫の世界と、「昆虫記」に触発された美術作品を通じて、私たちのすぐそばにいる小さな命の広い世界が見えてきます。
会期 ～4月5日(日) 10:00～17:00(入場16:30まで)
会場 新潟市新津美術館
休館 月曜日(3月30日は開館)
料金 一般800円・大学・高校生500円
中学生以下無料
新潟市新津美術館
秋葉区蒲ヶ沢109-1 花と遺跡のふるさと公園内
TEL.0250-25-1300 FAX.0250-25-1303
http://www.city.niigata.jp/info/natf/

親子チームでリサイクルマーケット with 東北電力 出店者募集

「もったいない」からはじまるエコ。たんすの中で眠ったままのあれこれ、もう使わなくなったおもちゃや古着、リメイク作品などなど、この機会に販売してみませんか?
日時 4月4日(土) 10:00～15:00
(出店は9:30会場集合)
会場 nBb-1on1(中央区紫竹山1-10-17)
条件 ■必ず親子(大人と子ども)2人以上のチームであること。
■販売するものは古着や使わなくなったおもちゃ、たんすの奥に眠っていた新品やリメイク品であること。
■9:30にチーム全員がいったん集合できること。(途中入退場は自由)
料金 大ブース(300cm×200cm程度)500円
小ブース(200cm×200cm程度)300円
締切 ブースが埋まり次第締切
※ブース位置は当日引きとします。
お問い合わせ・お申し込み
トキッ子くらぶ新潟事務局
TEL.378-6813(平日9:00～18:00)
http://www.tokicco.net



フラットマッシャーや小型プラネタリウム、プロジェクトターなど充実した癒やしの設備も魅力

中央区上近江2-1-35
①384-0008
②平日 10:00～19:00
日・祝 9:00～18:00
③月曜日
④12台
http://ntbj.itp.ne.jp/0253840008

髪と心の癒やし空間おもてなしサロン誕生
美容室 アフソット
古町で人気の美容室アフソットが2月6日、上近江の笹出線沿いに移転オープン。広々とした店内は、隣りが気にならないゆとり空間で、ネイル・ヘアエスプレッ・ヘッドスパ、それぞれ専用部屋があり、さらなる癒やしを求める人に最適な髪だけだけでなく、よりリラックスできるおもてなしのサロンで、日常を忘れた素敵な時間を過ごしてみたい。



イカやエビ、ホタテなどの具材がたっぷり入った五目あんかけラーメン(730円)

中央区東幸町15-26
①244-9555
②11:30～14:30
17:00～22:00
(ラストオーダー21:30)
③月曜日(祝日の場合は翌日)
④5台

味も価格も大満足！本格中華を召し上げられ
中華飯店 上海
1月22日、西跨線橋のたもとにオープンした中華飯店 上海。ご主人は中華の名店で30年以上修行を積んできた実力派。広東料理をベースに、中華食材を用いた本格的なものから、餃子・春巻といった庶民的なものまで多彩なメニューを提供する。ランチタイムは3つのメニューが50円引き。手ごろな価格でボリュームも満点、本格中華を手軽に楽しむことができる。

