

堂島ヘルスケア通信

vol.1

健康って一体なんだろう？

堂島針灸接骨院 院長前田登貴子です。
新年を迎え一カ月が経ちました。
今年、当院が掲げた一年のテーマは
「健康」
健康とは「心身ともに健やかな状態」
であることを言います。

疾病の予防や健康の保持・増進などを
健康管理といい、身体の状態のみでなく、
精神の状態を表すときにも使われます。

まずは私たちが健康について学んだことを
今一度見直し、皆様のお手本となるべく
取り組んでまいります。

そのため、この堂島ヘルスケア通信は
健康をテーマに月に一度更新いたします。
何卒お付き合いいただければ幸いです。

早速、スタッフ間で取り組んでいる
ヘルスケアは左記の通りとなります。

- ・添加物が入っている食べ物を控える
- ・標準体重に向けて減量
- ・不平不満・愚痴を言わないようにする
- ・笑顔で明るく前向き積極的
- ・感謝の言葉を口にする。などなど

皆様もぜひ私たちと一緒に
取り組んでまいりましょう！

◆堂島コラム

「人生で一番大事なもの」

「やはり人生で一番大事なものというのは
一つは、どんな環境にあらうと真面目に、
一所懸命に生きること。」

それともう一つは、
人間は常によりなりたいという思い
を本能として持っています。ですがやはり
利他の心・皆を幸せにしてあげたいという
ことを強く自分に意識し、それを心の中に
描いて生きていくことです」

「生き方・稲盛和夫」より

私は京セラ創業者・稲盛和夫氏の本に
出会い、本当の生きる意味を知りました。

なんのために生きるのか？

生きるためには

何をしなくてはいけないのか？

心と身体を健康に保ち

笑顔で生きよう努めてまいります。

前田 登貴子

