

ヨイカ! ヨシ!!

9
2020

お疲れ様です。

9月に入り酷暑がもなくなり、過ごしやすい日が続いていますが、昼と夜の寒暖差が激しく風邪をひいたり夏の疲れが出て体調の壊しやすい時期にもなります。

服装や寝具の調整をうまく行って体調壊さないように気を付けましょう。

これからインフルエンザの時期にもなってきます。インフルエンザとコロナウイルスに同時に感染すると重症化リスクが高まります。

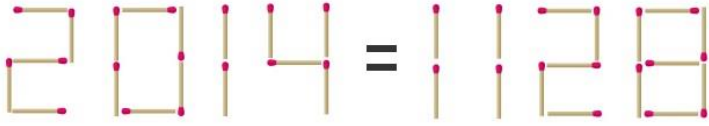
リスクを抑えるためにも予防接種は受けるようにしてください。

各病院で若干違うかもしれませんが10月1日から予防接種が出来るそうです。

また、今年は例年以上に予防接種を受ける方が多いと予測されます。ワクチンが足りなくなる可能性もありますので早めの受診をお勧めします。

頭の体操！！

マッチ棒を1本動かして
等式を完成させよ。



=

🇨🇳 はどこ？

$6 \cdot 1 \cdot 53 \cdot 11 \rightarrow$

$95 \cdot 68 \cdot 53 \cdot 20 \rightarrow$

$18 \cdot 32 \cdot 7 \cdot 22 \cdot 11 \rightarrow$

{ HINT } 学生時代に語呂合わせで暗記しました。

A+B+C+D+Eは何くつ？

29→ A→ 8
+-----+-----

38→ B→ 8
+-----+-----

47→ C→ 16
+-----+-----

56→ D→ 0
+-----+-----

45→ E→ 0
+-----+-----

{ HINT } 全ての矢印は同じことをしています。

A+B+C+D+E=

🇨🇳の数字は何くつ？

1 + 1 = 1

1 + 3 = 3

1 + 5 = 9

2 + 2 = 2

2 + 4 = 8

2 + 6 =

{ HINT } 数字をよく見てみよう。

この生き物はなに？



9月の誕生日

9月3日 芦江 諒介
木村 泰徳



誕生石 :ダイヤモンド原石
石言葉 :誕生の秘密

9月5日 岡田 浩則



誕生石 :ゴールデン・パール
石言葉 :成熟

9月15日 宮崎 浩二



誕生石 :パライバ・トルマリン
石言葉 :ルーツ

9月17日 鵜飼 竜平



誕生石 :ダイオプテーズ
石言葉 :再開

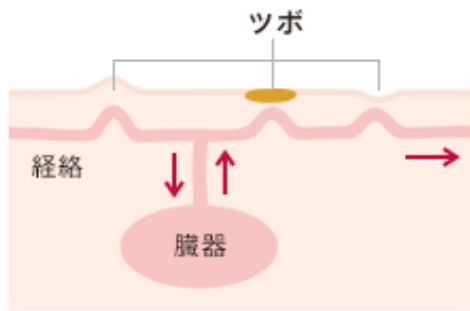
お誕生日
おめでとう!

～季節の変わり目に体調くずしたり、最近疲れが取れない方へ～

疲れがたまっているのに休めない、調子が悪いのに病院に行く時間がない……。

そんな人におすすめするのが「ツボ押し」によるセルフケア。家でもオフィスでも簡単にできるのでぜひやってみてください♪

ツボ押しはなぜ効くの？



経絡は目には見えませんが、全身を巡っています。

例えば経絡は地下鉄で、ツボは駅のようなもの。駅の中には複数の路線が乗り入れるターミナル駅があるように、ツボの中にもいろいろな経絡が乗り入れ、複数の臓器に働きかけるものがあります。

実際に押してみましよう！

手の甲

1 関衝 (かんしょう) アレルギー、花粉症	5 中衝 (ちゅうしょう) のぼせ、眠気、舌のこわばり
2 少衝 (しょうしょう) のぼせ、動悸、不安、緊張	6 商陽 (しょうよう) 背中・肩・首の凝り、発熱
3 少沢 (しょうたく) 首・肩の凝り	7 合谷 (ごうこく) 目の疲れ、肩凝り、腰痛、かぜ、花粉症、二日酔い、緊張、下痢、便秘
4 小骨空 (しょうこつこう) 目の疲れ	8 少商 (しょうしょう) のどの痛み、せき
	9 腰痛点 (ようつうてん) 腰痛

足の甲

1 大敦 (だいたん) イライラ、だるさ	6 厲兌 (れいだ) 食欲不振、歯痛、膝痛
2 隱白 (いんぱく) 食欲不振	7 足竅陰 (あしきょういん) 頭痛、耳鳴り
3 大都 (だいた) 食欲不振、胃腸炎	8 至陰 (しいうん) 頻尿、膀胱炎
4 行間 (こうかん) 目の疲れ、高血圧	9 内庭 (ないてい) 過食、歯痛
5 太衝 (たいしょう) 吐き気、胃痛、過食、下痢	10 足臨泣 (あしりんきゅう) 肩凝り、頭痛

最近朝方もだいぶヒンヤリしてきて秋を感じますね♪

秋といえば食べ物が美味しい季節です！

しっかりご飯を食べて、しっかり睡眠をとって

体調崩さないよう、気を付けてお仕事頑張ってください！