



森本先生の

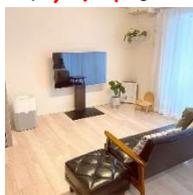
## デジタルオ・タ・ク

### テレビが壁掛け風になるスタンド

薄型テレビを買ったのに、いつまでAVボードを使うの?って思ったことはありませんか。AVボードはリビング狭くなる、下にいろいろ落ちてしまうなど不便があります。さらにHDD内臓が普通なのでデッキも必要なくなってきました。リビングにはTVが壁にかかっているだけで十分。というわけで今回の買い替え時に壁掛け風になるスタンドを購入しました。



購入までは壁から30センチのスペースが必要でしたが、これなら5センチ程度に収まっています。配線も隠せばまるで備え付けのような感じになります。リビングを広く使いたなら壁掛けスタンドでしょう! (by 院長 森本賢司)



森先生の



### いいね! 動画



### 10日間で最速小顔になったダンス

今回紹介するのは最速で小顔になるトレーニング動画です。私はマスク生活が始まってからフェイスラインのたるみに悩んでいました。マッサージなど試しましたが効果がでず、諦めかけていた時にこの動画を見つけました。試してみると、きついトレーニングではなかったのですが1回目から口周りが筋肉痛になり効果を実感。10日間続けるとフェイスラインが少し引き締まりました。



トレーニング中は手を使わないので何かしながらでも出来るのもおすすめです。気になった方はぜひ「小顔ダンス鬼痩せ」で検索してみてください。 (by 鍼灸師 森 美紗都)



## 長渕先生のティータイム



### 鞆に入りやすいコスタコーヒー

外出をしていて偶然見つけた自動販売機に、背が低いタイプのコスタコーヒーがあったので買いました。味については以前のニュースレターで書いています。あれからコスタコーヒーをリピ飲みしています。以前のサイズはちょっと縦長なので持ちやすいけど手持ちのかばんにはちょっと入りにくい、でもこの高さなら普通に収まります。しかも量もちょっと増えているので



少しづつ味を楽しむことができます。カフェに入るには時間がないというときにお勧めなんじゃないかな?って思いました。コスタがまだという方は是非試してみてください。 (by 鍼灸師 長渕 詩帆)

## 村井先生の本のしおり

今日は、お日柄もよく



会社員のこと葉がスピーチライターという仕事に出会うお話。言葉が持つ力について、改めて考えるきっかけになりました。言葉は人に勇気を与え、人を動かし、時には世の中を変える力もある。ただその威力ゆえに人を傷付けてしまうこともあるよなあ、なんて考えながら読みました。言葉は誰でも使えるものだからこそ大切に使っていきたいです。途中から政治の話になりついていけないか心配でしたがスラスラと読めました。



スピーチライターさんのように言葉を操ることができたら楽しいだろうな。心動かされる素敵なお話です。ぜひ♪ (by 鍼灸師 村井 颯希)



赤石先生の

## お花のある暮らし

### ネモフィラ

空の上?海の中!?まるで溶け込んでいるような感覚にしてくれるお花。青が大好きな私にはたまりません! 4月~5月に開花。花言葉は「どこでも成功」。私もいつかどこでも成功させたいー発ギャグ...! 兵庫県だと淡路島のイングラントの丘に、ネモフィラ畑があります。なんと10万本も咲いてるそう。不思議なことに、お花に包まれると心が穏やかになるんです。ご存知でしたか?



実は花から幸せホルモンが出ています。ビックリ。ちょうど今月が開花時期なので見に行こうかと。皆さんも一緒にお花で癒されてみては♪ (by 鍼灸師 赤石 はるか)



山田先生の

## 今月の一本



### 桜のような僕の恋人

美容師の美咲に恋をした晴人。目標に向かって頑張る美咲にふさわしい人間になるため、諦めかけていたカメラマンの道へ進む事を決意しますが、美咲は難病を発症。病気の姿を見せたくない晴人の前から姿を消してしまいます。ものすごく切ない映画でした。特に、最後の帽子を拾って渡すシーンはもう涙なしでは見れないです。今普通に生活できてる事は当たり前



前ではなく、いつ何があるかわからないと改めて感じました。その時の感情や思い出などを形に残せる写真の大切さも再確認できました。Netflixのみで観れる映画なので登録してる方はぜひ! (by 鍼灸師 山田 有紗)