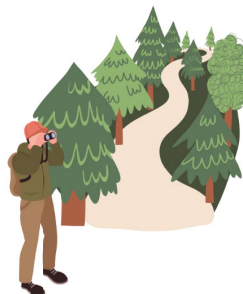


ほっとひと息

やさしい心理テスト

森の中を散歩していたあなた。

一息ついて遠く見ると、動物を発見しました。それは何の動物？

心理カウンセラー
菅野真理亜先生

『診断結果』は他のページに載っています

くらしとお金のはなし

ココロとカラダとお金のバランスを整えよう。

暑い毎日が続きますね。夏はエアコンの使用が増え、電気代も高くなりがちです。食料品や光熱費など物価の高騰で家計管理に奮闘している方も多いことでしょう。先日テレビ番組で、エアコン節約術が話題となっていました。稼働中にもう少し涼しくしたい時は、設定温度を1度下げるよりも、風量を「強」にした方が、エアコン（室外機）に負荷がかからず、節電になるそうです。ちょっとした知識が、チリツモとなり、節約に繋がります。

ただし、過度な節約はおすすめしません。なぜなら、ストレスとなり、心身に影響を与えてしまう可能性があるからです。初期費用はかかりますが、省エネ性能の高い製品への買い替えも有効です。長期的な電気代の節約と快適な生活の実現が可能になります。

ストレスなく、健康で、豊かな生活を送りたいと思いませんか。そのために、無理なく、ムラなく、無駄のない資金計画（ファイナンシャル・プランニング）を考えましょう。必要なことに、有意義にお金を使うことも人生において大切です。ポイントは、それぞれの事情や状況に応じた「バランス」です。不安や心配を払拭するために、FP（ファイナンシャル・プランナー）に相談してみませんか。

ご相談を希望される方は当院スタッフ、または裏面の電話番号までお問い合わせください。

ファイナンシャル・プランナー（FP）
大竹麻佐子

心理テストの診断結果

このテストでは『あなたにオススメのリラックス方法』がわかります

- A** 鹿を選んだあなたにオススメなのは、サイクリングやウォーキング。風を感じたり空の色を見るなど、五感を使う事でスッキリ。外に行けなければ、窓を開けて風を浴びるだけでもOK。
- B** 蝶を選んだあなたにオススメなのは、ウィンドウショッピング。特に今まで見てこなかった新しいものを探してみると、ワクワクした軽やかな気持ちになるので吉。
- C** 狼を選んだあなたにオススメなのは、友だちと話すこと。ゆっくり語ったりワイワイ楽しんだり、信頼する仲間と一緒に過ごしているうちに元気が湧いてきます。
- D** フクロウを選んだあなたにオススメなのは、瞑想。目を閉じてゆっくりとした呼吸を続けていくと、思考がクリアになって本来の穏やかな自分に戻っていきます。



ツボを探してみよう

至陰（しいん）

「至」はいたる・届く、「陰」は小指を指しています。足の小指に至るツボという意味になります。

ツボの見つけ方

足の小指の外側で、爪の付け根にあるツボです。

治療の効果

このツボは、足がほてる・肩こり・冷え・頭痛・鼻づまり・鼻水・胸や脇腹の痛み・排尿困難・夜尿症・便秘などに効果があります。特に泌尿器系の疾患に効果的なツボです。

至陰

YOJO リハケアステーション
めぐろ

☎ 03-6452-3682

【電話受付時間】平日 9:00~18:00



「YOJO」とはかいばらえきけん ようしょうくん、
こいしかわようしょうしょ
江戸時代の小石川養生所に由来しています。

YOJO リハケアステーションめぐろ

<https://yojo-reha.com/>

東京都目黒区洗足1-17-7
東急目黒線 西小山駅より徒歩8分
洗足駅より徒歩8分

