



## something new Monday

something new Monday をご存じですか？ 毎週月曜日、新しい週の始まりに、新しい何かを始めてみようという考えです。その何かは小さなことで大丈夫。例えば、それは今まで通ったことのない道を歩いてみる、ネイルをする、自分でお灸をしてみる、何でもありです。いつものルーティンからはずれ、新しいことにチャレンジし、一歩踏み出、変化に対する耐性をつけようという試みです。

続かなくても OK！また、次の月曜日、新たな気持ちで「新しいささいな何か」に挑戦してみる事が大切だそう。では、よい一週間を！



## 春を告げる



日本の暦(こよみ)にはさまざまな呼び名があります。

「三月」を和暦で表すと「弥生(やよい)」と言いますよね。語源となった有力な説としては、「草木生き茂る(くさきやおいしげる、草木が生い茂る)月」だとされています。これは厳しい冬に耐えてきた植物や生き物たちが、自然に感謝し、春を迎えることを祝福する日だといわれています。

その三月には様々な行事があります。お彼岸、雛祭り、ホワイトデーなど…その中のひとつ「春分の日」とはどういった日かご存知でしょうか？一般的に知られている特徴としては、「昼と夜が同じ長さになる日」だと思います。昔の人たちは、冬と共に長い夜が終わり、春を迎える節目と考えていたのかもしれませんが、実際に季節の変わり目ですし間違っていないですね。

しかし、この春分の日には、あまり知られていない事実もあります。この春分の日には法律で「自然を称え、将来のために努力する日」と定められています。皆さんご存知でしたでしょうか？

実は、この春分の日には「未来のために努力」するための日なのです！

新しい季節と年度を目前に控え、外の景色も代わり映えしつつあるこの時期。

春は少し気が緩みがちになりますが、是非とも本当の春分の日を意識し、来年度に向けて、より一層努力をしてみたいと思います。



白田 元治

(うすだ もとはる)

出身地：静岡県

はり師・きゅう師  
あん摩マッサージ指圧師



### 【3月の休診日】

7日(日) 8日(月:学校行事)  
14日(日) 20日(祝:春分の日)  
21日(日) 22日(月:学校行事)  
28日(日)

### おしらせ

8日(月)、22日(月)は学校行事の都合により、休診とさせていただきます。

ご不便をおかけしますが、何卒よろしくお願い申し上げます。

【新型コロナウイルスに対する取り組み】へのご理解、ご協力をお願い致します。

- 1, 施設内、施術に使用する備品、器具等の消毒
- 2, 定期的な換気、「高性能除菌」「空気清浄機」「加湿器」の稼働
- 3, 施術者、スタッフの健康管理と消毒、マスクの着用の徹底
- 4, 患者様の体調チェックと手指消毒、うがいをお願い