



少しずつ日が長くなり、日差しが心地よい季節がやってまいりました。
寒暖定まらぬ時期ですので、風邪など召されませぬようご自愛ください。

生活環境改善サービス レイス治療院



地震発生時のポイント紹介

**安全
第一**

地震が起きたときは、何よりも自分の命を守ること、
そして怪我をしないことが大切です。

地震の揺れを感じたら、まず身の安全を最優先に行動しましょう。

地震だ！まずは身の安全

揺れを感じたり、緊急地震速報を受けた時は、身の安全を最優先に行動する。丈夫なテーブルの下や、物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」空間に身を寄せ、揺れがおさまるまで様子を見る。

落ちついて、火の元確認・初期消火

火を使っている時は、揺れがおさまってから、あわてずに火の始末をする。出火した時は、落ちついて消火する。



窓や戸を開けて、出口を確保！

揺れがおさまった時に、避難ができるよう出口を確保する。



慌てた行動、怪我のもと

屋内で転倒・落下した家具類やガラスの破片などに注意する。
瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくるので外に飛び出さない。

門や塀には近寄らない

屋外で揺れを感じたら、ブロック塀などには近寄らない。

避難の前に安全確認！電気・ガス

避難が必要な時には、ブレーカーを切り、ガスの元栓を締めて避難する。



正しい情報・確かな行動

ラジオやテレビ、消防署、行政などから正しい情報を得る。



事前の心構え・準備でしっかり対策・リスクを軽減！

出典：東京消防庁「地震に備えて」より一部抜粋

ナマズが暴れると地震が起こる！

ナマズと地震との関係

地震のときに電磁波が出るという説があり、ナマズは電気にも敏感ですから、それを感じるではないか、とも考えられています。

しかし、科学的には立証されているわけではないようで、あくまで昔からある伝承のようです。



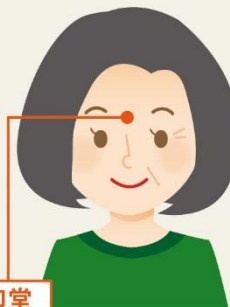
ツボ博士の

今月のツボ

いんどう

～印堂～

気圧変化による頭痛でお悩みの方におススメのツボ。眉と眉の間、眉間にあります。頭痛を和らげる効果以外にも、不眠や鼻詰まりに効果があるといわれています。



印堂

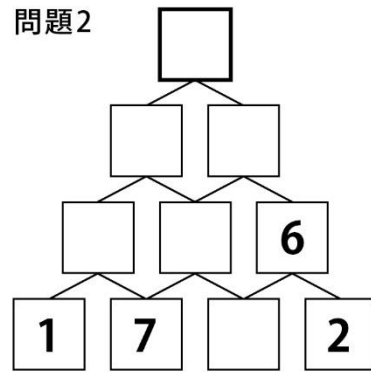
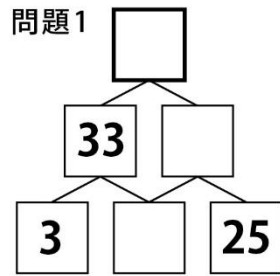
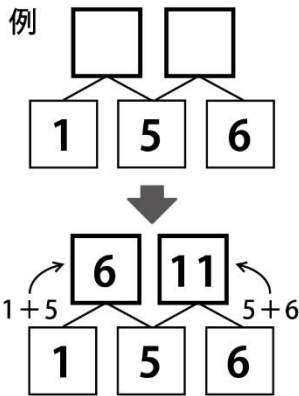
裏面へ続く





～足し算ピラミッド～

■ 隣り合った2つの数字を足していくと、一番上のマスに入る数字はいくつになるでしょうか。



回答は右下をご確認頂くか
下記QRコードを
スマートフォンで読み取り
アクセスしてください!



URL : <https://leis.jp/leis/letter/index.html>

ご利用者様応募川柳

八十路入り
免許返上
肩軽し
三重県 T.I 様

マスク慣れ
そのまま風呂へ
ゴシゴシと
埼玉県 H.N 様

～あなたの川柳・ご家族自慢など大募集!～

投稿方法



◆ 記載事項 ◆

- ・ 氏名(ペンネームでもOK) ・ 住所 ・ 投稿テーマ
- ・ 投稿内容(200文字～400文字程度)
- ・ 写真(無くてもOK)

ご投稿いただいた方から順次「レイスだより」への掲載を予定しておりますので、ご投稿お待ちしております!

ご応募いただいた方の中から抽選で素敵な粗品を贈呈! 上記記載事項を記入の上、下記住所までお送りください。

※ご注意※ 投稿の「送付先」が変更となっております!

新しい送付先

〒151-0061 東京都渋谷区初台 2-5-8 西新宿豊国ビル 2F
株式会社オルテンシアハーモニー「レイスだより係り」まで



ホームページにてバックナンバーをご覧いただけます!

レイス治療院ホームページにて、レイスだよりのバックナンバーをご覧いただけます。下記URLまたは右記QRコードを読み取りアクセスしてください! URL : https://leis.jp/news/news_cat/leis-letter/



9 2 8 8 8 8 1 1 景回

お知らせを 紹介ください!

このような方にマッサージ・リハビリをお勧めします

- 関節拘縮により歩行が困難な方
- 身体に麻痺のある方 (脳梗塞などの後遺症)
- 車いすをご利用の方
- 寝たきり状態の方



医療保険で受けられる訪問医療マッサージ

レイス治療院 ○○

(TEL) 000-0000-0000 (担当) ○○○○

(訪問エリア) ○○市内全域 (営業時間) 9:00~18:00