

今年もあと2週間となりました。皆様にとって2024年はどんな1年だったのでしょうか???先日、行いました「焼き芋大会」では夏の残暑の影響で、芋の発育が悪く、例年と比べ、芋の提供数が少なくなっていました。社会情勢は、円安、物価や原材料、資材価格の高騰でいろんなものの値段が上がり、特にスーパーで買い物をするとお会計を見てビックリすることが多かったように思います。来年もこの波は続くことが予想されますが、当社のサービスは皆さんの生活や健康を支えるもので、必要不可欠と考えておりますので、価格をできる限り据え置く対応を強く意識しております。健康は贅沢ではなく、人類皆等しくあるべきです。会社の理念「ともいき」ではそう考えております。健康を多面的にサポートするために2025年も様々な活動を組織全体で実現していきたいと思っております。末尾ではございますが、皆様、良い年をお迎えください。

四ツ谷グループ代表 藤本顕久

HEALTH COMMUNICATION

健康ワクワク情報

風邪、インフルエンザに注意！

12月は湿度、気温ともに下がり、インフルエンザや風邪のウイルスが活発になる為、感染症が流行しやすく注意が必要です。インフルエンザの特徴としては、急激な高熱や全身の倦怠感、咳、喉の痛みがでる一方、風邪は比較的軽い症状が多く、鼻水やくしゃみ、軽い咳などが主な症状です。予防策としては、手洗いやうがい効果的です。また、適度な運動やバランスの取れた食事で免疫力を高めることに加えて、インフルエンザワクチンの接種は重症化を防ぐために推奨されています。周囲の人々との接触を避けたり、体調が悪い時は無理をせず休むことも大切です。風邪やインフルエンザにかかると、仕事や学校に通えなくなるだけでなく、周囲に感染を広げる恐れもありますので、健康管理により一層気を付けて元気に過ごしましょう。

感染予防策



運動施設で行っているヨガ（ルーシーダットン）のクラスにご参加の横山さんは、スタート時から通ってくださっている四ツ谷ヨガ歴5年以上！最高齢の77歳。持病に喘息をお持ちですが、最近では発作もかなり落ち着いてきているそうです。先日かかりつけ病院での肺活量チェックの際、先生や看護師さんも驚きの年齢以下の数値が出たそうです！そして、花粉症シーズンには薬が欠かせなかった状態から、今ではお薬を飲む回数がかなり減少したそうです。呼吸のヨガとも言われているルーシーダットン。続けていることで呼吸をする筋肉が鍛えられて、免疫力も上がったんですね！健康を維持するためにも、みんなで楽しくレッスンを続けていきましょう（*^^*）

RELATIONSHIP

利用者様との

輪

ONE TEAM

みんなの

環



外部活動での様子



整体治療院施術中の様子



接骨院施術中の様子



電気をつける学生スタッフ



将棋対決、どちらが勝利？



お子様向け運動施設での様子



はやし ゆうすけ
林 佑昌さん
施術スタッフ
（整体治療院）

“ 有名な本「7つの習慣」の中の『緊急ではないが重要度が高い＝第二領域』という言葉は私は意識するようにしています。第二領域には、勉強や自己投資、準備や計画、健康維持、人脈作りなどがあります。四ツ谷の経営理念の中にも、同じことが挙げられています。準備やタオルたたみ等、毎日同じことを徹底して行い、利用者様や患者様の小さな変化に気付くことができるよう、今後も意識を高めて努めてまいります。 ”

好きなこと：息子（1歳）と公園で走り回って遊ぶ
スポーツ観戦（陸上／駅伝、野球、サッカー、ボクシング）
音楽鑑賞（X JAPAN、METALLICA）



いまいずみ あやこ
今泉 綾子さん
受付／施術補助
（接骨院）

“ 好きなスポーツ選手の言葉で「Never Too Late 今からでも遅くない」という言葉があります。四ツ谷に入ったばかりの頃、未経験の分野で戸惑いながらも心の中では楽しいと感じていたのを覚えています。いくつになっても新しいことを覚えることはワクワクするものです。また接骨院には褒め上手なスタッフが多く、自身の挑戦する心を大切にすることができました。今度は私が、誰かの新たな一歩をお手伝いできたらいいと思います。 ”

好きなこと：本を読む、チョコレート、安住紳一郎の日曜天国（ラジオ）

私たちの紹介

STAFF INTRODUCTION

編集後記

今号は2024年最後の広報誌です。本年は社名変更、新たなスタッフとの出会いや、広報誌リニューアルと弊社にとっては変化の多い1年でした。寒い日が続いておりますので皆様お身体にお気をつけください。2025年もよろしくお願いいたします。