

6月18日に発生した大阪北部を震源とする地震、また、現在も甚大な被害が出ている西日本を中心とした記録的な豪雨により被害に遭われたご家族の方々に、心よりお見舞い申し上げます。一日も早い復旧・復興、被害の縮小を心より願っております。

今一度、防災グッズの見直しや、震災・天災の心得を復習しましょう。

◆地震が発生したらどうすればいいの？

建物の中に居る場合、テーブルなどの下に潜り、自分自身の身を守ります。屋外で地震が来たら、ガラスや塀から離れましょう。

◆揺れが収まったら？

いつでも避難出来るよう出入り口を確保。しかし慌てて戸外に飛び出さない。出火の原因を作らない為にも、ガスの元栓を閉めブレーカーを落とす。

◆大雨から身を守るには？

警報・避難の呼びかけで早めの避難行動を取る。食料・衣類・寝具など、浸水に備え高い場所へ移動する。絶対に河川や用水路には近づかない。

◆地震・大雨など、災害時に共通して言えることは？

エレベーターは停電の恐れがあるため、使用しない。水や食料に加え、電気やガスなどの供給が途絶える事がある為、少なくとも2~3日は自分でしのげるよう、生活必需品を用意し、すぐに持ち出せる場所に保管しておく。安否確認の為にも日頃から家族間で避難先を確認しておきましょう。



平成30年7月号

かわらばん

療養費が改定されました

平成30年6月分よりあん摩マッサージ指圧・はりきゅう療養費が改定されました。

◆あん摩マッサージ◆

技術料 改定後：340円

往療料 改定後：4kmまでは2,300円、
4.1km以降は2,700円の一律に改定。

◆はり・きゅう◆

施術料(1術) 改定後：1,540円

施術料(2術) 改定後：1,580円に改定となりました。

これに伴い、ご利用者様の負担額にも増減が生じますが、ご利用者様またはご家族様には施術担当者より文書・口頭にて料金改定のご説明をさせて頂いております。尚、詳細な料金をお知りになりたい方や、ご不明な点などございましたら、お手数ですが事務所までお問い合わせください。



福島ウエルの
簡単ツボ講座～☆

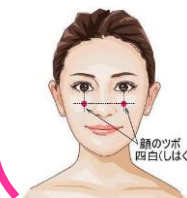
今月は…

目の疾患全般に効くツボ 『四白(しはく)』

疲れ目・眼精疲労・顔の麻痺や神経痛の治療に使われます。顔の筋肉を和らげ、目の下のたるみを解消し、目元を若返らせたり小顔効果も期待できますよ！

ツボの場所

顔を正面に向け、黒目の縦のライン上の頬の部分から、横にした親指1本分下の部分。



やりかた
指先の腹で5ミリ位の円を描くようにクルクルと5秒程痛くない程度に押す。左右同時に5回行いましょう。



《営業担当》

武田・菊地
箭内・谷
渡部

訪問リハビリマッサージの

福島ウェルフェアサービス

郡山市堤二丁目170番地

TEL 024(951)8700

FAX 024(951)2001



お電話
お待ち
しております！

福島ウェルフェアサービス

