

CareとCureを提供しつづけて29年



MNS通信 絆

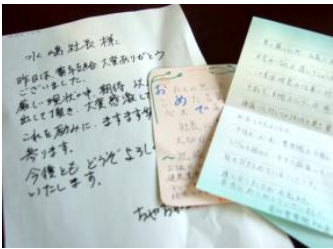
制作 MNS 広報部 北九州市小倉北区魚町3-4-5 TEL 093-512-6778
発行責任者 竹脇 真輝 第3号 [31]

もるフ任たさメ私んたボ月さけまいシ間Nすサ全生の阪しで験たく三かタ 業学州り
素こは・。ん | の出ス |、いてすきス勉S。ポ職をパでできが。さんらツさ式校医で三
晴とお・挨寄ル、方にタナ三。、たテ強しま | 員中イ国九るあ来。さんと九フてもス療す月
いのでい我・ら手も支がで一。張員とを専し、しにニ試医制まにても療にM。りセポ十日は
スきにが感。謝れが喜また給。昨月て格つ築出も社い。と州齊合でく。国。の柔も整四S。の専は雛
ツと謝。タ・またびすく。の。さ。れ。の。二。だ。向。い。て。る。年。M。ま。り。療。先。の。大。と。格。試。し。た。科。月。ス。卒。門。九。祭。

連載 社長メッセージ

コミュニケーション能力の向上を!

水嶋 昭彦



しずす大をを要にプニレンの執す互合他すうてフ獲たいだ
よでべ切客念なるロケかほコし。るい人。期のエ得ッまとう
うすてで観頭要るフらとみ過自こがそで待治ッきフすう
。原す視に素たエシのれユぎ分と理しず人し療ッき。れ
頑困。す置でめッヨ時まにてのは解て。とて家ヨるボ今し
張が結るいあとシン代せケは考大し相必人おにナよ一年く
りあ果こてるてヨ能コン | 人え切よ手ずはりなるルうナは感
まるにと自こもナカミ。シとにてうを話全まるとプス全じ
ははが分と重ルはユこヨ人固 とおして よし口をすて

社長に届いたお礼状から (一部抜粋)

健康業界日本一を目指して少しでもお力になれるよう頑張らせていただきます。

● 社長コメント ●
皆の力があって初めて出来る事です。皆で山を登りましょう!

このたびは昨年の仕事に対してのご褒美を頂きまして本院スタッフ一同感激しております。頑張りに対しての評価を頂き万が一層のやる気が出てきたようです。今後もよりよい整骨院を目指しスタッフ一同スクラムを組んで一歩ずつ前進していきたいと引き締められているところです。

● 社長コメント ●
以前から話している2種類の報酬のうち今は、目に見える結果としての報酬です。しかしそれに伴う能力としての報酬も少しずつ入れている事を喜んでください。

- お知らせ -
日刊ゲンダイ(木曜発行)に水嶋代表の【整体解書】が、連載されています。是非ご一読ください。

こんなサポートが欲しかった!

ライフサポート倶楽部会員 入会受付スタート!

- 特典 1 これだけで元が取れる! 月会費相当のリラクゼーションメニューを毎月一回無料でご利用いただけます。
- 特典 2 健康チェック&カウンセリングが受けられます。
- 特典 3 常勤オペレーターによる24時間電話相談が365日年中無休で受けられます。

ライフサポート倶楽部スタッフ説明会 3月9日火曜日場所:本社ビル5階:21時

トレーナーボランティア 募集

九州一周TE-DEマラソン2010

2010年4月24日(土)AM10:00 長崎・長崎駅前スタート!!

2008年東京一福岡間1,200km、2009年広島一長崎間470kmをハンドサイクル(手漕ぎ自転車)で走った永野氏が今年九州一周1,000kmを12日間で走ります! 走る中でチャレンジャー永野明(障害者)が、ユニバーサル社会実現に向けて、それぞれ地域で見たことや身体に感じたことを、完走後、各自治体に訴えていきます。MNSをこのチャレンジを応援し、各地区でトレーナー活動を行います。日程は以下の通りです。

参加希望のスタッフは事務局までご連絡ください。

【チャレンジャー・永野明 プロフィール】

1975年6月生まれ。福岡県出身、東京在住。脳性まひで身体障害者手帳1級。1997年障害者プロレス団体「ドッグレックス」に入団。
選手として約4年の活動を経て、2000年1月に九州・福岡を拠点とした障害者プロレス団体「FORCE」を設立。現在は両団体で選手として活躍しており、「FORCE」では代表も務める。
2008年に東京一福岡間をハンドサイクルで走り「実生活でできるバリアフリー」の訴求を今後も続けていくと決意。



【日程・走行ルート】

日程	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
日程	4月24日(土)	4月25日(日)	4月26日(月)	4月27日(火)	4月28日(水)	4月29日(木)
スタート地点	長崎県 長崎駅前	佐賀県 埴野(和多屋別荘)	福岡県 久留米駅前	熊本県 熊本駅前	熊本県 水俣駅前	鹿児島県 鹿児島駅前
ゴール地点	佐賀県 埴野(和多屋別荘)	福岡県 久留米駅前	熊本県 熊本駅前	熊本県 水俣駅前	鹿児島県 鹿児島駅前	宮崎県 都城駅前
走行距離	65.3km	80.0km	84.0km	96.2km	119.2km	72.2km
日程	7日目	8日目	9日目	10日目	11日目	最終日
日程	4月30日(金)	5月1日(土)	5月2日(日)	5月3日(月)	5月4日(火)	5月5日(水)
スタート地点	宮崎県 都城駅前	宮崎県 新富町役場前	宮崎県 延岡駅前	大分県 別府駅前	福岡県 小倉駅前	福岡県 小倉駅前
ゴール地点	宮崎県 新富町役場前	宮崎県 延岡駅前	大分県 別府駅前	福岡県 小倉駅前	福岡県 博多駅(紀伊國屋書店福岡本店)	福岡県 博多駅(紀伊國屋書店福岡本店)
走行距離	72.8km	70.0km	126.5km	117.4km	66.9km	66.9km

※天候などによって変更になる場合があります。

トレーナー報告

トレーナー帯同体験記

プロ野球ソフトバンクホークス

大庭 智成

プロ野球選手、3投手合同トレーニング 1/4~1/26~ ある一日のタイムスケジュール

トレーナーとして無事選手が怪我もなく、トレーニングを終えたことが何より「ホッ」としています。

6:30	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:30	22:30	23:00	0:00
		選手は 自転車		トレーニング			移		スポーツ クラブ トレーニング			選手の ケア			選手のケア& 夜間 トレーニング			
起床	朝食	出発		グラウンド		キャッチ ボール	屋食		ホテルへ 戻る		夕食				自室に 戻る		就寝	
	①	②		③		④	⑤		⑥		⑦			⑧				

スケジュール内容詳細

- ① バランスのとれた食事、夕食並みの多さです。
 - ② 選手は下半身強化のため自転車で1時間かけグラウンドに行きます。(毎日ですよ。)われわれスタッフは車で選手より早く移動しトレーニングの準備を行います。
 - ③ トレーニングを始める前には必ず、ケガ防止と可動域を広げる目的でパーソナルストレッチをします。 ※ 気温が低いのでブルーシートを地面に敷き、その上に毛布を敷き、さらに選手1人ずつに寝袋を用意し、選手が極力体を冷やさないようにストレッチを行うよう徹底しました。
 - ④ トレーニング内容として体幹、下半身強化、インターバル、アジリティetc..を行います。
 - ⑤ キャッチボール時に「ハイスピードカメラ」を使いフォームを撮ります。
 - ⑥ ボリューム満点。行きつけのお店で昼食。
 - ⑦ スポーツクラブにてウェイトトレーニング。
 - ⑧ 3選手いるので夕食前に1人食後に2人ストレッチとマッサージを行います。
 - ⑨ ※ ホテルの一室に「治療ベット」を持ち込みました。実はその部屋、お風呂・サウナつき。まさに癒し空間です。1人にかかる時間は約60分。
- トレーニング期なので筋肉を緩め過ぎず疲れをとり過ぎないように注意します。もちろん選手の方まわりのトレーニングも行います。
- ⑩ だいたい23:00前後にようやく自室に戻ります。その後、TVを見る暇もなく就寝。爆睡の毎日でした。



選手へのストレッチ風景

トレーナーを目指す先生達にも夢を与えたい

1/17 (日)

トレーナーを目指している「門司港 松尾先生」「やわらぎ 武村先生」「藤松 砂川先生」を現場に呼びトレーナー体験をしてもらいました。選手を直接ストレッチを行うなど、他では決して体験できない貴重な経験に感動と興奮で目を輝かせていました。・・・ちなみに砂川宣はストレッチを行っている時緊張しすぎていてなにも覚えていないとのこと・・・。口も渴ききっているようで表情も硬かった・・・!!

1/26open! FC新店舗



小野孝広

STREXZEN なごみ整骨院整体院
本城橋院
福岡県北九州市八幡西区本城東
1丁目1-43

編集後記
ういあ日
期、とより日
風、思いま
邪、つよせ
なて国ん
どい試か
引まにめ
かす向私
れ。け事
ま気てで
せ温、す
んのこが
う変の後
化一期が
にの年試
。大集験
き中が
いし終
こてわ
時いり
こ、り

新★サプリメント 紹介



複合 ビタミン

なぜ、複合ビタミンという形でなければならぬのでしょうか？

ビタミン・ミネラルは体内にあって、**どれが欠けても完全な栄養効果が発揮できない**という、いわゆるあらゆる種類(複合=マルチ)で、できた栄養素の鎖の形成を必要としているからです。たとえば、骨を作る栄養素として有名なものは「カルシウム」ですが、骨を作る過程では、ビタミンC・D・マグネシウムなども必要となります。血液を作る時も同様に「鉄分」以外に、ビタミンB12・B6・葉酸・銅などが必要になるのです。

血や骨を作るだけでなく、人が生きていく為には様々な栄養素を必要とします。これらの栄養素を**複合的にバランスよく、手軽に摂取できる事**が複合ビタミン最大の特徴なのです。

オーダーメイド インソール販売開始!

最新鋭の足圧バランス測定器で測定!

自分にぴったりの オリジナルインソールが!!

▼ 診断内容

- ・荷重バランスの診断 (骨盤のずれをチャック)
- ・足型3D (足の形を計測します。)

こんな方に最適です!

- ・繊細な感覚が求められるプロアスリートの方
- ・外反母趾でお悩みの方
- ・魚の目・タコでお悩みの方
- ・腰痛・膝痛でお悩みの方

