



拝啓

若葉の候、平素は格別のご高配を賜り、心から感謝いたしております。新緑の季節を向かえ、ほまれの家では、スタッフの仕事に対するスキルアップ向上を目指し、各々がそれぞれの得意とする分野の資格取得の学習にも積極的に取り組んでおり、ほまれの家横浜の社風でもある日々進歩が着実に実を結んでいます。これからも一日一日の積み重ねを大切に、一層精進していきたいと思っています。

令和四年 若葉の候
ほまれの家横浜 営業担当



疫病退散を祈って8年振りに開催中の信州善光寺の御開帳にて

会計事務所様・税理士事務所様より委託を受け、領収書の仕訳や Excel・会計ソフトへのデータ入力代行業務、伝票整理業務などを行っています。簿記有資格者や知識のあるスタッフ、利用者で作業を行い、勘定科目の仕訳なども行っています。

対応会計ソフトの一例

・弥生会計 ・会計王 ・ MoneyForward ・ free 会計 ・ 富士山会計 FINE ・ JDL ・ Excel.CSV, etc
JDL 等は CSV 変換もご対応致します。

おかげさまで昨年度は多数のお客様からご依頼を頂き、クオリティの高さを評価頂いております。是非、これを機にご用命ください。

症状を改善するツボについて 上半身編①

鍼灸師 TA:

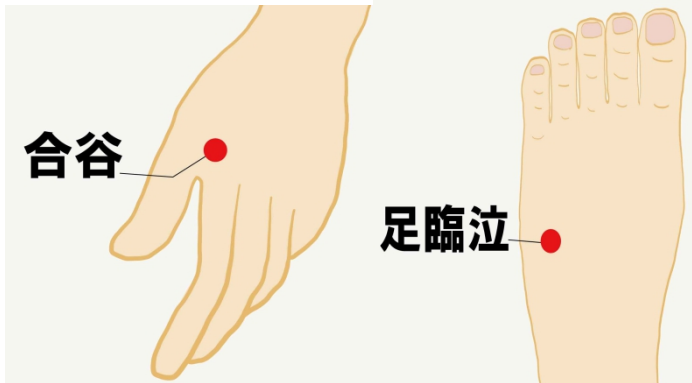
今回のコラムは、症状を改善するツボ上半身編①をお届けします。

上半身の代表的な症状として、頭痛・肩こり・五十肩などがありますが、これらをツボを押圧することで症状が緩和して改善に向かってきますので、是非とも実践をして頂ければと思います。

頭痛

まずは私たちにとって身近な片頭痛と緊張型頭痛の効果があるツボを紹介します！

★片頭痛を改善するツボ 合谷（ごうこく） 足臨泣（あしりんきゅう）



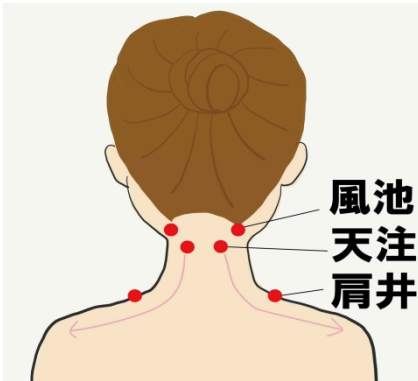
合谷

親指と人差し指の骨が交わるところの、人差し指側でやや指先に進んだところ。

足臨泣

足の甲側で、小指と薬指の付け根間を足首方向に2、3cm 辿っていったところ。骨と骨の間。

★緊張型頭痛を改善するツボ 風池（ふうち）天柱（てんちゅう）肩井（けんせい）太陽（たいよう）



風池

少し上を向いた時、背骨から上がって指が止まるくぼみと、耳の下を結んだ中間点。

天柱

首の後ろにある2本の太い筋肉の外側のくぼみ。

肩井

首のつけ根と肩先を結ぶ線の中央。



太陽

目尻と眉尻の間から後外方へ約2cmでくぼんだところ。太陽は、片頭痛にも効果があります。



株式会社 クオリティロード

就労継続支援 A 型事業所

ほまれの家 横浜



〒231-0058

横浜市中区弥生町1丁目2 サンクレスト伊勢佐木 401

TEL 045-315-5860 (代表)

URL <https://qualityhomare.com>

Mail info_yokohama@homarenoie-group.com

