

マラソンレポート&院内ご報告

1. マラソンの秋！ソフィアの秋！チームソフィア始動！

ついにマラソンの季節が到来しました！

ソフィア整骨院でもぶんと院長を筆頭に、スタッフ全員が自らの目標を達成すべく、本格的なトレーニングを開始しております。



院長☆ぶんとの今シーズンの目標は、来年2月に開催される東京マラソン 2015 での**3時間20分以内完走！**（4年連続4回目の出場）

今年5月に左脚を故障し、痛みとシビレでまともに走れなくなった院長☆ぶんと。それからの半年間、回復してはトレーニングで再受傷を繰り返す…痛みの恐怖との闘いの日々。11月に入り、ようやく自分の思い通りに走れるまでに回復。

「必ず目標を達成してみせる！」と今から闘志をみなぎらせています。



高嶋先生の目標は、来年3月22日、板橋シティマラソンでの**4時間以内完走！**その目標に向けて、今年はずでに千葉アクアラインマラソン・世田谷246ハーフマラソンなど、ランナーに人気のあるレースに続々参加。

来春にかけて、チームソフィアの中で一番たくさんのレースを走る予定です。まずは11月30日の富士山マラソンで、4時間9分の自己記録更新を狙います。



姫野先生の目標は、フルマラソンを**3時間30分以内**で完走！

チームソフィアの中で最も潜在能力が高く、且つ最も努力をしながらも、レース中の腹痛や筋肉のけいれんなどのアクシデントに見舞われ、思うような結果が出せていない姫野先生。今年の初戦は11月30日の富士山マラソン。

「今度こそは必ず3時間30分の壁を乗り越えてみせる！」と毎晩、自宅近くの多摩川沿いでトレーニングを積んでいます。



紅一点**小林先生**の目標は、来年3月15日の横浜マラソンでの**4時間30分以内完走！**

しかしながら、最近になって、以前から抱えていたひざ痛がさらに悪化。まともに5キロ走るのも困難な状態に・・・。

しかし、他のスタッフの頑張りに感化され、モチベーションは衰えていない。

「まずは11月30日の富士山マラソン！」

どんな困難を目の前にしても最後まで諦めないソフィアイズムの継承者。

痛みと戦いながら必死にトレーニングを続けています。

今シーズンもどんどんチャレンジして自分たちの殻をブチ破っていきます。

皆様、どうぞ応援をよろしくお願いいたします m(_)_m

2. 自費治療の予約制導入のお知らせ

平成 26 年 10 月度より、**自費治療の予約優先制**を開始しました。

御希望日の前日までに、窓口・お電話にて時間の御予約を頂ければ、混雑時であっても優先的にご案内させていただきます。

なお、予約優先制の導入に伴い、施術の順番が多少前後することがあります。

保険治療の皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解いただきますようお願い申し上げます。

今後とも、治療技術、サービスの質の向上に努め、地域で一番の治療院を目指してまいります。どうぞよろしく願いいたします。

3. 年末年始のお知らせ

12月 30日 (火)	9:00~14:00まで受付
12月 31日 (水) ~ 1月 4日 (日)	お正月休み
1月 5日 (月) ~	通常通りの受付時間

4. 究極のラーメン探索隊隊長・高嶋つよし先生のラーメン発見伝～新高円寺編～



ラーメン道を極めた高嶋が、お気に入りのラーメン店をご紹介します。

今回ご紹介するのは『横浜家系とんこつラーメン・肴角家』

新高円寺駅から徒歩 30 秒。最近新しくオープンしたとんこつラーメン専門店です。こってり派にはたまらない、超濃厚でクリーミーなこってりとんこつスープ。極太のちぢれ麺もスープとの相性抜群！

さらに！とんこつラーメン 680 円というリーズナブルな価格設定に加え、プラス 50 円で御飯がお代わりし放題という、前代未聞の高カロリー満腹サービス！こってりとんこつラーメン大好き+とにかくお腹いっぱい食べたい…そんな方にはおすすめのラーメン店です。

こってり度★★★★ 満腹度★★★★ 価格★★★★

★大切な人だけ紹介プロジェクト★あなたにとって大切な人だけを紹介して下さい！！

ソフィア整骨院のことは、あなたにとって大切な人にだけ紹介してください。

学生で挨拶のできない子、あなたにとって好ましくない人には紹介しないで下さい。

きっと当院にとっても大切な人にはならないから・・・。

「整形外科で治らないから通院してます」…S さん談 「院内の清潔感がいいですね」…E さん談

随時 ▶ 天下盗り日記(院長ブログ) http://blog.livedoor.jp/sophia_bone_setters/

更新中！▶ 僕たち愉快的治療家集団(スタッフブログ) <http://ameblo.jp/sophia-bone-setters/>

休診 木曜日午後／日曜日

電話 03-3314-1276

(祝日は 13 時まで受付しています)