

災害への「備え・心構え・防災訓練」は大丈夫ですか？

## 「ツボセルフケアハンドブック」頒布のお知らせ

災害は地震だけでなく、さまざまな場合を想定した防災・減災の準備が急がれますが、状況によっては避難を余儀なくされる場合もあります。

そのような時に、少しのツボを知っていると、応急処置として利用可能です。

「ツボセルフケアハンドブック」は主に避難生活で体調が不良とならないよう、簡単なツボ刺激によりご自身やご家族のセルフケアができるように作成されたものですので、ご活用ください。

申込書送付先 ⇒ 日鍼会事務局 FAX：03-3985-6622

### 「ツボセルフケアハンドブック」購入申込書（一般用）

1. 所属団体名(ある方のみ)

2. 氏名(フリガナ)

3. 住 所 〒

4. TEL&FAX

5. Eメール（大きくはっきり記入して下さい。）

@

6. 必要部数 \_\_\_\_\_ 部

※ 一部 50 円(消費税・送料別) 50 部単位でお申し込みください。



シンプルなイラストとともに、ツボが分かりやすく紹介されているので、日頃から手の届く場所に置いて、セルフケアしましょう！