

精動通信

金はなくとも斯うして
体位向上健康長壽は得られる

余は齡七十にして全く健康なり、余が家は代々長壽を以て開いて居る。その体驗と私案を述べやう。
体力の向上は衣食住の三要素が大切であることは云ふまでもないが、それなれば多少資財のあるものは皆やれる、又相當にやつて居る、併しそれにて夫れ等の人々の体力が向上して居るかどうかは大きな疑問である。如何に物質的に合理的な生活をしてみても、よくいつて當り前をわくすれば少しの不合理に會つて忽ち退落する者が多い。粗衣粗食をまけて枕とし、破れ處の上にくらがるがためにも壯健であり輝々たる餘裕あるものがある、それは精神力の現はれであり、物心兩力の合作といふよりは寧ろ心主物従の結果である。毎朝五時に起る、冷水浴をまたは冷水擦をなす、厚着をせぬ、東方に向つて陽氣を吸ひ、深呼吸法を五分間行ふ、即ち身をきと息吹きを行ふ、それより日拜拍手三、曙光と眼み合をする、次に宮城遙拜、伊勢神宮遙拜、次に掃地、次に又うがひをなし手や顔を洗ふ、次に神棚または佛壇を禮拜する、次に祖先の靈位を拜す、次に餘裕あれば散歩する、若し十分か二十分しか時間が無ければ満足にても可なり、夕飯前又は寝前に神佛祖靈を禮拜す、就床のうへ仰向して息吹き即ち調氣の呼吸を二十分間行ひ、五時に起れば九時に眠る、十時に眠れば六時までに起きる。斯くの如くすれば金を要する贅養の如きは問題でなく、体位向上健康長壽が得られるのであらう。

強方電氣應用
神經痛に特效
ハタラシ
TEL 193 市平

債券・公債
兩替・金融
多田井質店
平市大工町 電話五九一

コンボイ
塩豚
平市田町
三三三三屋
電話三三三番

精神修養に...
仕舞
喜多流 白土會
「入會隨意」平市田町六九

御婚禮 御法事
御會食 御宴會
尚は季節料理
平市田町 電話一七一番
料理部

太鼓 各種
樂器
神社佛閣用太鼓
武徳道場用太鼓
歡迎迎用音樂隊樂器(タナベ製品)
カタログ進呈
平市六丁目
佐藤太鼓樂器店
電話四八三

漢方 生公華
貼藥
濕布で名藥
肋膜・氣管支・關節・神經痛・肺炎・ロイマチス...
膜・腰痛・ち疾に...
平市五丁目
山野邊藥局

神經痛・ロイマチス
漢方 百草根
塗布藥
陸海軍病院御用藥
平代理店 丸龜商店
平市大町 電話一三三番

開業廣告
物理療法 內科 小兒科 專門
額賀醫院
診察時間 平市五丁目二
自午前八時
至午後六時
(元平松宅)

松村村科醫院
內科 胃腸病科
花柳病科 性病科
泌尿器病科 皮膚病科
肛門病科
門專
院醫科腸胃性村松
(番七〇一電) 町南市平

三井質店
公債・債券
質物一般
平市四丁目
電話六〇六番

小兒科 內科
病室完成
入院隨意
自炊の便あり
菅波醫院
四倉町本町
電話六三番

移轉廣告
今般左記へ新築移轉致候間御通知申上候
昭和十四年四月
平市南町十四番地(警察署通り角)
(舊診療所 平市六丁目)
木村外科醫院
木村 淳
電話三〇九番
◎入院應需

移轉開業(九月二十日ヨリ)
耳鼻咽喉科 專門
增田醫院
平市紺屋町(吉田眼科前)
電話六五一番
小生病氣療養ノ爲、休職致シ居リ候處今般全快、上記ノ場所ニ移轉開業仕リ候間御通知致シ御挨拶申上候
增田 之

內科外科
エツキス光線
産婦人科
院長 安齋 徹
平市田町(電話四五七番)
安齋醫院
入院隨意

耳鼻咽喉科
レントゲン科
醫學博士 高柳博明
平市藤前(電話三三六)