

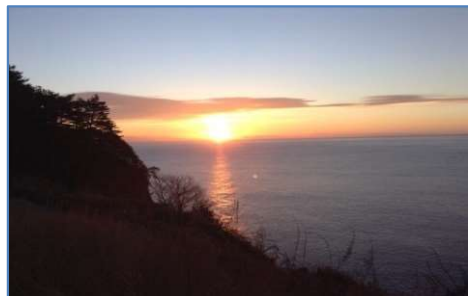
～足もみと健康とお天気のかわらばん～

# 中村屋通信

若石足もみ処 中村屋発行

第110号 2023年1月

## ☆2023年、中村屋は開業13年目に入ります！



あけましておめでとうございます。中村屋はこの1月で開業13年目に入ります。これも皆様方のご利用とご声援のおかげです。心よりお礼申し上げます。

これからも基本を忘れずに、より良い施術と足もみ講座の開講のために努力してまいります。

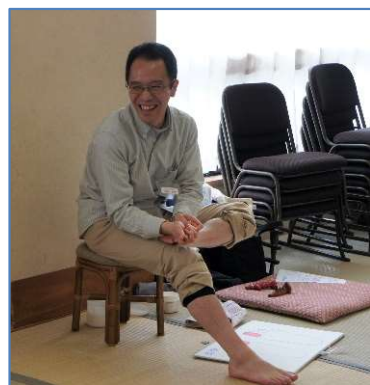
今後とも中村屋をよろしく願いいたします。

## ☆中村屋ってどんなことしてるの？(基本に戻って)

開業して13年目！干支も一回りしましたので、今月は中村屋の仕事について改めて紹介させていただきます。

中村屋は、台湾発祥の足もみ健康法「若石健康法」を中心として、ハンドマッサージや足圧整体、トークセン(タイの伝統療法)などを組み合わせて、全身の施術を行っています。(若石は、「じゃくせき」と読みます)

自宅店舗での施術のほか、出張施術も行います。



文化教室や公民館などで、健康講座の講師も担当しており、東川町内の高齢者学級や旭川市の公民館講座では、毎回多くの方にご参加いただいています。

2014年からは旭川市医師会看護専門学校で、足もみとハンドマッサージの授業も年1回担当しています。

多くの方に足もみやハンドマッサージを、普段の健康管理として活用してもらえるように、これからは講座には力を入れていきます。

また、健康気象アドバイザーという資格を生かして、お天気と健康に関する情報も発信しています。

お天気と健康は密接なつながりがあります。私自身も体調がお天気によって影響を受けやすいこともあったので、その仕組みを勉強したいと思って、2013年に4か月間毎週日曜日に東京日帰りをして、この資格を取得しました。

今後もこの通信などを活用して、情報を提供していきます。



中村屋は、こんなことをしています。これからもよろしく願いします♪

## ☆足もみで大事ななのは、観察すること。



左の画像は、若石健康法の反射区図表…分かりやすく言うと「足つぼの図」です。

足もみに興味を持つと、多くの方は最初にこれを覚えようとするのですが、そんな必要はありません！覚えるのは、私達プロの仕事です。

皆さんにやってほしいのは、まんべんなく揉むこと、そして足を観察することです。

足をまんべんなく揉むことで、血流が良くなります。そして、足を観察することで、少しの変化に気がつきやすくなります。

人生100年時代と言われるようになりました。年齢を重ねても健康な生活を送るためには、足の健康がとても大切。そのためには、足に異常がないかどうか、普段からチェックすることが大事ではないかと、私は思っています。

ぜひ足を毎日チェックしてみてください。足の表情って、意外と毎日違いますよ♪

## ☆1月下旬が一年のなかで一番寒い時期です。(2022年1月号より転載)



一年の平均気温を見てみると、1月の下旬が一番寒い時期です。旭川の場合は、1月22日～30日までの間で平均気温が最も低くなり、31日にはわずかですが上昇します。

もうちょっとしたら寒さの底は抜けます！それまでの間、上手に乗り切りましょう！

## ☆お風呂に入って体を温めましょう！

この時期を上手に乗り切るためには、まずは体を温めること！そのために最適なのはお風呂に入ることです。

お風呂に入ることによって血行が良くなり、雪かきの疲れやストレスの解消にも繋がります。睡眠の質を高める効果もありますよ。

電気代やガス代の高騰もありますが、できるだけお風呂入りましょう！



「入りたいけど時間がない」という方は、足湯がおススメ！少し深いバケツなどにお湯をはって足を入れるだけ。膝の上から毛布をかけると冷めにくくてポカポカですよ。入浴剤の欠片を入れてもOK！ぜひお試しください！

## ☆発行元

国際若石健康法



## 若石足もみ処

## 中村屋

中村屋Web



LINE@



北海道上川郡東川町南町3丁目12-19

電話番号

080-6064-8345

中村屋Web

<https://www.ashi-nakamura.com>

メールアドレス

info@ashi-nakamura.com

Twitter

@ashi\_nakamura

LINE@

@gre5416w