

# 中村屋通信



☆今年度もよろしくお願ひいたします!

新年度となりました。今年度も足もみやお天気、健康の情報を発信していきます。よろしくお願ひいたします。

今年は、かなり桜前線のスピードが速いみたいですね。

お花見や焼き肉が楽しみな方も多いのではないのでしょうか?

☆4月～5月は「ストレスを上手に逃がす」のがポイント!

4月は新しい生活を始める方、お仕事の環境が変わる方が多く、ストレスが溜まりやすい時期でもあります。それに加えてお天気の変化も激しく、急に寒くなったり暑くなったりするため、体への負担も大きくなっています。そこでストレスを逃がすポイントを3つ紹介します。

※第77号(2020.4)の記事を改訂しました。



♪その1、足もみをすること



写真左が頭部(拇指)  
写真中が腹腔神経叢(土踏まず上部)、  
写真右が生殖腺(かかと)の場所です。

足もみをすることで血行が良くなり、リラックス効果もあるため、睡眠の質もよくなります。上の写真で示した赤い場所は、特に念入りにもむと良い場所です。

- ・親指は頭部にあたり、頭の疲れをとってホルモンのバランスを整えます。
- ・土踏まずの上部は腹腔神経叢にあたり、自律神経を整える場所です。
- ・かかとは生殖腺で、睡眠の質を高めます。

足もみした後は、お水やお白湯などを摂ることも忘れずに行ってくださいね!

♪その2、運動をすること



運動をすることで気分転換にもなり、体調も整って、筋力もついて、一石二鳥どころか、三鳥も四鳥も効果があります。自分の体力に合うものを、自分のペースで少しずつでも続けるのがおススメ!

ただし、運動をするためには足の健康が大切! 足もみも忘れずに!

※残りの1つは裏面へ!

### ♪その3、お風呂に入ること

これは、この通信でも何度も書いていることです。  
お風呂は体を温め血流を良くするので、リラックス効果だけでなく、  
冷え性の改善や睡眠の質を高める効果もあります。  
お風呂は絶対に入った方がイイです!時間的に無理なら足湯だけでもOK!



## ☆2年ぶりにGW特別キャンペーンを行います!



今年のゴールデンウィークは、施術料金を割引するキャンペーンを行います!開催は2年ぶり!皆様方の、たくさんの方のご利用をお待ちしています。

いつもこのキャンペーンの時はご予約でいっぱいになるので、ご希望の方は早めのご予約をおすすめします。

※既にご予約済みの方も対象です。

・キャンペーン期間：2023年 4月29日(祝)～5月7日(日)

#### ・キャンペーン料金

若石足もみ + ハンドソロジー + 足圧整体 フル施術おススメコース(150分)

通常料金~~8,500円~~⇒ **6,500円**

若石足もみ・足圧整体・ハンドソロジー 組み合わせ自由なセットコース(120分)

通常料金~~6,500円~~⇒ **4,500円**

若石足もみ または 足圧整体 または ハンドソロジー 基本コース(60分)

通常料金~~4,500円~~⇒ **3,500円**

※他のキャンペーンとの併用はできません。

※出張料 500円(キャンペーン期間中、旭川近郊以外への出張はご遠慮させていただきます。)

※食後1時間以内、妊娠中・生理中の方はご遠慮ください。

※初めてご利用の方は、ご説明なども含めて、30分ほど多くお時間がかかります。

※各種クレジットカード、電子マネー、QRコード決済にも対応しています。(出張施術の場合はお問い合わせください)

今年度もより良い施術、講座ができるように努力します。よろしくお願ひします!

☆発行元



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](mailto:info@ashi-nakamura.com)

Twitter @ashi\_nakamura

LINE@ @gre5416w