

～足もみと健康とお天気のかわらばん～

若石足もみ処 中村屋発行

# 中村屋通信

第115号 2023年6月

## ☆びえいヘルシーマラソンで、足もみブースを出店します！



6月11日(日)に、美瑛町で開催される「びえいヘルシーマラソン」で、美瑛町や旭川市近郊の若石健康法のお店と一緒に、足もみブースを出店します！

当日は、ゴールとなる丸山運動公園陸上競技場(美瑛町丸山1丁目1-9)で15分1,000円(延長可)で足もみさせていただきます。

2019年大会から出店が始まり、昨年3年ぶりの開催でもとても多くの方にご利用いただきました。

私も毎年参加していますが、たくさんの方に覚えてもらっているようで、去年は「この足もみを楽しみにしていた」というランナーの方もいらっしゃいました。

ご友人やご家族が参加される方にも「足もみやってるよ～♪」とご紹介いただけたら嬉しいです。ランナーの方だけでなく、応援の方もご利用できますので、ぜひいらしてください！



## ☆ひざが痛いときは、ここを揉んでみましょう！

先日実家に電話をしたら、母から「立ち上がる時にひざが痛くなって…」という話がありました。こういう時に足もみでは、どこを揉んだらよいのでしょうか？



ひざの反射区は、足の外側です。(左写真の赤い場所) 探し方としては、まず足の外側にある3つの骨の山(写真の青い場所)を見つけます。

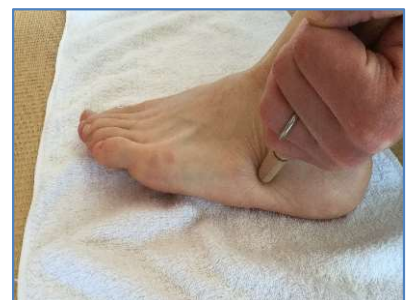
1つ目は、小趾(第5趾)のすぐ下。2つ目は、足の真ん中くらいの場所。そして、3つ目がかかと。

膝の反射区は、この2つ目と3つめの山の間に、半円状にへこんでいる場所です。

左足の膝の反射区を揉むときには、左手に足もみ棒を持って、右写真のように反射区に当てて揉むと良いです。右足は右手で同様に。

まずは、骨に囲まれた半円状の部分をつまみつぶすように揉みまわしましょう。結構痛い場所なので、力加減にはくれぐれもご注意を。

ひざが疲れた時、歩くとき少し違和感があったりする時などに揉むのをオススメします。



## ☆コープのハンドマッサージ講座、東光と神楽でもやります!



4月から開講したハンドマッサージ講座が好評なので、旭川の他の教室でも開講することになりました。

毎日自分でできるセルフケアの方法、効果的なツボの場所、お悩みの症状別のマッサージ方法などを勉強できる、全6回3か月完結の講座です。皆さんのお申込みをお待ちしています。

### コープさっぽろ東光文化教室「しっかりツボ押し!ハンドマッサージ講座」

- ・日時：2023年7月～9月 毎月第2、第4金曜日 10:30～12:00
- ・場所：コープさっぽろ東光文化教室(旭川市豊岡1条5丁目)
- ・回数：全6回
- ・料金：3,300円(月2回、3か月講座、教材費…初回のみ500円)  
お申込み・お問い合わせ⇒ 0166-35-8538(東光文化教室)

東光文化教室  
Web



### コープさっぽろ神楽文化教室「しっかりツボ押し!ハンドマッサージ講座」

- ・日時：2023年7月～9月 毎月第2、第4金曜日 14:00～15:30
- ・場所：コープさっぽろ神楽文化教室(旭川市神楽4条5丁目)
- ・回数：全6回
- ・料金：3,300円(月2回、3か月講座、教材費…初回のみ500円)  
お申込み・お問い合わせ⇒ 0166-63-8205(神楽文化教室)

神楽文化教室  
Web



## ☆永山のシーナでは、7月からは足もみ講座です!

6月までハンドマッサージ講座を行っていたシーナ文化教室では、7月からは足もみ講座を行います。

毎日自分でできるセルフケアの方法、症状別のマッサージ方法などを勉強できる、全6回3か月完結の講座です。皆さんのお申込みをお待ちしています。



### 「足もみセルフケア講座」

- ・日時：2023年4月～6月 毎月第1、第3金曜日 10:30～12:00
- ・場所：コープさっぽろシーナ文化教室(旭川市永山3条15丁目)
- ・回数：全6回
- ・料金：3,300円(月2回、3か月講座、教材費…初回のみ1,000円)  
お申込み・お問い合わせ⇒ 0166-47-9270(シーナ文化教室)

シーナ文化教室  
Web



☆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