

～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121号 2023年12月

☆今年もご利用いただきありがとうございました。



2023年も残りひと月足らずとなりました。今年もたくさんの方に
ご利用いただきまして、誠にありがとうございました。

今年も新しくご利用くださった方が多くいらっしゃいました。また、
今までとは異なった講座の依頼もあり、とても貴重な勉強をさせて
いただくことができました。これを今後の施術や講座に生かして
いきたいと思ひます。今後ともよろしくお願ひいたします。

☆年内は29日(金)まで営業します!

昨年に引き続き、今年も年末年始の帰省は行いません。
12月29日(金)まで営業します。12月30日(土)から
1月3日(水)までお休み。年明けは1月4日(木)より
通常営業の予定です。ぜひ冬休みの間にもご利用ください。



☆長期在庫の商品をお安く販売します!

長期在庫の商品があるので、今月よりちょっとお安く販売します! 毎日の健康づくりに
ご活用ください。



1、国産青竹ふみと100均青竹ふみのセット (7セット限定)

国産の青竹ふみ(660円・税込み)と、100ショップの青竹ふみ
(110円・税込み)を2本セットで550円で販売します。

上手に活用すると、足裏の健康維持と血流改善に効果的です!
(100均青竹ふみは写真と異なるものもあります)

2、若石健康法「足もみ健康法」書籍 (2冊限定)

若石健康法から出版された、足もみセルフケアの本です。

図入りでとても分かりやすく方法が解説されています。

1,100円(税込み)のところを、880円(税込み)で販売します。



3、若石足もみ棒「親子棒」(2本限定)

若石健康法で推奨している足もみ棒です。長・短2本セットに
なっていて、どこでも利用できます。

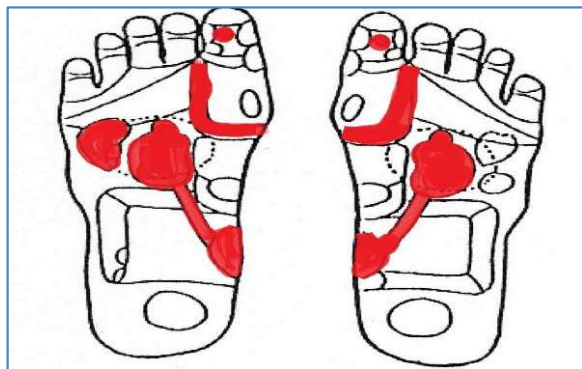
924円(税込み)のところを、660円(税込み)で販売します。



ご希望の方はご連絡ください。発送も可能です!(送料・お支払い等はお問い合わせください)

☆冷え性対策の足もみは、次の場所を揉みましょう!

気温差が大きくなって冷え性に悩んでいる人もいるかもしれません。



冷え性対策の足もみは、次の場所(左図)を揉んでみてください。

- ・親指の真ん中…脳下垂体⇒ホルモンのバランス
- ・親指付け根の丘周辺…甲状腺⇒体の代謝
- ・両足の土踏まず真ん中…腎臓～膀胱
⇒体内の水分調整、むくみを防ぐ
- ・右足の小指下…肝臓⇒全身の“気”の循環

分りにくい場合は、足裏からふくらはぎまで、まんべんなく揉んでください。しっかりもむと全身の血流も良くなりますよ!ぜひお試しくださいね。

☆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!

☆おかげさまで来月13周年を迎えます。

中村屋は多くのお客様、ご支援してくださっている皆様のおかげをもちまして、来月開業13周年を迎えます。本当にありがとうございます。今後とも皆様方の健康づくりに少しでもお役に立てるよう努力してまいります。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

年内の営業は、12月29日(金)までです。

12月30日(土)~1月3日(水)はお休みし、1月4日(木)より通常営業の予定です。

☆発行元



若石足もみ処

中村屋

中村屋Web



公式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

公式X(旧Twitter) @ashi_nakamura

公式LINE @gre5416w