

～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38号 2017年 1月

☆2017年も中村屋をよろしくお願いいたします♪

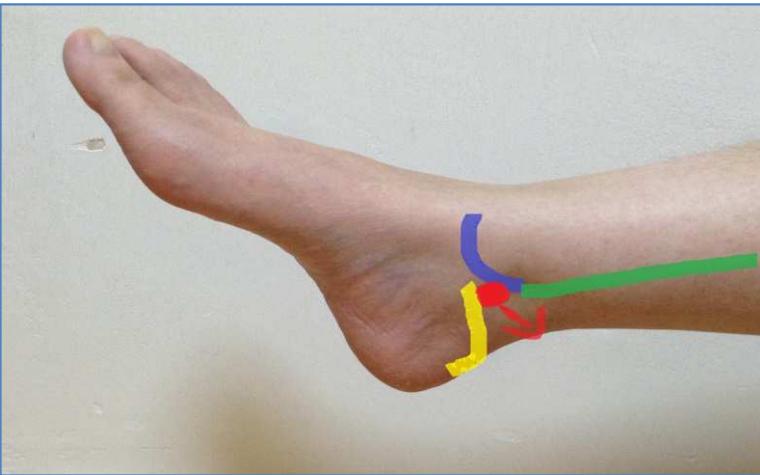


あけましておめでとうございます。中村屋はこの1月で開業7年目に入ります。昨年から新しいお仕事もいただくようになり、徐々に多くの方に認知していただけてきたかなと思っています。でももう少し多くの方に足もみを知っていただきたい！今年もよりよい施術や講座ができるように努力してまいります。

☆腰が痛い時には、ここをもむと効果的！（2016年2月号より転載）

今シーズンは例年よりも積雪が多く、雪かきでもご苦労されていると思います。そこで昨年2月号に掲載して多くの反響をいただいた、腰痛に効果がある足もみの方法を再度ご紹介します♪簡単にできるのでぜひお試しください！

♪その1-くるぶし下の骨のキワをもむ



この場所とても効果あります。施術の時にも「腰が楽になった」とおっしゃる方多数。青い線はくるぶしの骨、緑はふくらはぎの骨、黄色はかかとの骨、それらが交わる赤い丸の部分のアキレス腱の方向に向かってもみます。あまり力はいれなくてもOK。しばらくするとその部分がスッキリへこんでくるので、そのくらいになったら大丈夫。外側も同様に。

♪その2-ふくらはぎの内側をもむ

ぎっくり腰になりやすい人は、ふくらはぎが硬いことが多く、内側の真ん中くらいに痛いポイントがあります。そのポイントを中心にふくらはぎ内側の骨のキワから筋肉をはがすようなイメージでもみます。くるぶしのすぐ上からひざの下までまんべんなくもんで柔らかくしましょう。また内側だけでなく、外側や下側（アキレス腱の延長線上に膝の裏まで）も同じようにもむとさらに効果的です。



☆次回の「キトウシ元気65!!」は、冷え性のための足もみです！



東川町内の65歳以上の方を対象に、毎回楽しく足もみをしている「キトウシ元気65!!」今月は「冷え性のための足もみ」を取り上げます。寒さが厳しくなるこの時期、毎日の足もみを健康管理に役立ててください。体がポカポカになりますよ〜♪今月の足もみの回は1月18日（水）11:00からです。昨年後半より毎回定員に達していますので、お申込みはお早目に！お申込みはキトウシ高原ホテルまでお願いします。

☆若石健康法ワンデイセミナーが旭川で開催されます！

中村屋が取り入れている、台湾拠点の本格リフレクソロジー「若石健康法」のワンデイセミナーが旭川で開催されることが決まりました！若石健康法は「安全」「簡単」「即効性」という特徴があり、誰もがいつでもできる健康法です。日本に伝えられて30年以上経ちました。東京の日本分会本部より講師の先生がいらして、解説していただきます。定員があるため、参加ご希望の方は中村屋までご連絡ください。皆様のご来場お待ちしております。



- 講演** : 若石健康法セミナー
講師 : 国際若石メソッドスクール校長 久保田 聡
日程 : 2017年2月25日（土）13:30~16:30（13:00受付開始）
参加費 : 1,500円（税込）「反射区図表」と「足もみ棒」付き
会場 : 旭川市大雪クリスタルホール（旭川市神楽3条7丁目）

☆体調管理に注意しましょう！

これからの時期は、インフルエンザやノロウィルスの流行時期になります。今のうちに体調管理をしっかりしておくことで、体の抵抗力の低下を防ぐことができます。寒い時期だからこそ、意識的に体を動かして温めるようにしましょう！おススメは温かいお風呂に入ること。自律神経のバランスを保つとともに、冷え性の改善にもつながります。バランスの良い食事もお忘れなく！

お知らせ：迷惑メールが非常に多くなったため、店のメールアドレスを変更しました。登録などされている方は、変更をお願いします。

新メールアドレス：ashimomi_nakamura@yahoo.co.jp

国際若石健康法



発行元
若石足もみ処
中村屋

北海道上川郡東川町南町3丁目12-19

電話番号 080-6064-8345

ホームページ <http://ashi-nakamura.jimdo.com>

メールアドレス ashimomi_nakamura@yahoo.co.jp

Twitter @ashi_nakamura

ブログ「足もみ屋のお天気屋〜きまぐれ〜なブログ」

<http://ashi-otenkiya.jugem.jp/>

