

～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97号 2021年12月

☆今年もご利用いただきありがとうございました。



2021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、まことにありがとうございました。

去年は新型コロナウイルス対応に明け暮れましたので、今年は
少しは落ち着くのかな…とと思っていましたが、残念ながらそうでも
なかったですね。完全に以前の生活に戻るのは難しそうですが、
来年は、少しでも落ち着くことを祈るしかないですね。

☆年内は29日(水)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(水)まで営業します。12月30日(木)から
1月2日(日)までお休み。年明けは1月3日(月)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。



☆「推し」って大事!



皆さん「推し」ってありますか?(いつもと違う話題ですが…)
「推し(おし)」とは、何か?小学館のデジタル大辞泉によると
「他の人にすすめること。また俗に、人にすすめたいほど気に入
っている人や物。」とあります。

平たく言うと「自分の好きな人や物」になると思うのですが、
「推し」という言葉を使うと、単に好きというだけではない、
深い愛情や尊さみたいな感情も感じます。

なぜこんなことを書いているかというと、「推し」を持っている人は元気だなあと思うから
です。施術中には、お客様と色んな話をしますが、自分の「推し」の話になると、皆さん
本当に素敵な笑顔になって、イキイキしているんですね。「この間〇〇さんのライブに
行ってきたの♪」と嬉しそうに話しているのを見ると、私も幸せな気分になります。

いつもと同じ日常生活を送るなら、少しでも幸せな気分でご過ごしたいですね。
「推し」の存在は、自分自身も、周りの人も幸せにします。

私も経験がありますが、自分の好きな物、好きな人のことを考える
ことでワクワクしたり、ちょっと大変なことも乗り切ることができたり
します。何でも良いから「推し」を持つこと、大事ですよ。

私の「推し」は、ミュージカルです!次の観劇は来年2月の予定。
ワクワクしますねえ。どんな舞台なのかなあ～♪



☆雪かきの時には、腰に注意しましょう!



今年は積雪状態になるのが遅かったですが、少しずつ雪かきが必要な季節になってきました。雪かきの時には腰に注意しましょう!
雪かきは、無理せず、少しずつ。
運動不足になりがちな冬場においては良い運動になりますが、頑張り過ぎは禁物ですよ。雪かきをした後は、お風呂に入るなどで体を温めましょう。

☆腰痛の予防にはふくらはぎをもむこと。



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。(写真左) くるぶしのすぐ上からひざの下まで万遍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。

使い終わったラップの芯を使って写真右のようにふくらはぎを上下に刺激するのも良いですよ。普段のセルフケアの最適です。足のむくみ解消にもなるし、血行も良くなります。ぜひ捨てずに取っておいて、活用してくださいね。



☆おかげさまで来月11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11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(水)までです。

12月30日(木)~1月2日(日)はお休みし、1月3日(月)より通常営業の予定です。

☆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