

～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64号 2019年 3月

## ☆旭川で若石健康法のワンデイセミナーが開催されます！

台湾式リフレクソロジー 若石健康法セミナー

今日からはじめる足裏セルフケア

『足は人体の縮図』です！  
健康に役立つ情報満載！足と身体は密接につながっています！



「足つば」の本場・台湾で世界中の人々を指導してきた経験を持つ講師が、家庭でも簡単にできる方法を分かりやすく、楽しくお伝えします。  
参加費に含まれる「足裏図マップ」と「足もみ棒」をプレゼントします。

4/7(日)北洋ホール(9階B-1)

時間 13:30~16:30 (13時開場)

参加費 前売 1,500円 (税込) 当日 2,000円 (税込)

講師 徐士傑 講師

講師は健康研究会 台湾本部 (TSC) にて20年以上の経験を持つ指導者で、20年以上にわたって指導しています。

お問い合わせ先 若石健康研究会 台湾本部  
TEL 0120 (754) 440  
〒050-0001 旭川市南1条5丁目1-22-6 中村屋ビル3F  
Eメール school@jksuseki.com



4月7日に旭川で台湾式リフレクソロジー若石健康法のワンデイセミナーが開催されることになりました！台湾本部から講師が来旭し、家庭でも簡単にできる方法を分かりやすく伝えてくださいます。

- ・日時 4月7日(日) 13:30~16:30 (13時開場)
- ・場所 北洋ホール(旭川市4条通9丁目北洋ビル9階)
- ・料金 前売 1,500円(税込) 当日 2,000円(税込)
- ・講師 徐士傑 講師

講師の徐先生は、若石健康研究会の台湾本部で20年以上プロ養成講座の実技指導を担当されていて、とても分かりやすく、そして楽しいお話しをされます。ぜひご家族やご自身の健康づくりのために、お誘いあわせの上お申し込みください。前売券は中村屋でも販売しています♪数に限りがありますのでお早目に！

## ☆春は鼻や喉も傷めやすい季節です。



暖かくなって雪解けが進むと、写真のように雪の下に隠れていた滑り止めの砂やゴミなどが出てきます。空気も乾燥するので、こういうものが舞い上がりやすくなり、近年は中国大陸からの黄砂やPM2.5などの飛来もあって、春は空気が汚れます。そのため、鼻炎になったり喉を傷めたりする方もいらっしゃいます。毎年春に同じような症状がある方は、ぜひ予防対策を心がけてくださいね。

外出時は、必ずマスクをつけること！マスクは不織布のマスクの中に濡らしたガーゼを入れて鼻と口に当てると万全です。そして帰宅した時には、うがい・手洗い・洗顔を行うこと。ホコリが体内に入ることを防ぎます。また先月号でも紹介した「ハノナア」などで鼻うがいをするとより効果的ですよ♪



鼻炎や喉の痛みなどがある時には、左の赤い場所を足もみするのが良いです。特につま先の爪のキワが副鼻腔、拇趾(親指)の爪の横(体の内側方向)が鼻、足の甲の拇趾と第2趾の骨の間が喉にあたるので、念入りにもんでくださいね。

# ☆今月の足もみ講座のご案内です♪



## ♪キトウシ元気65!! (3/13 11:00~12:00)

東川町内在住の65歳以上の方を対象とした健康プログラムです。場所は東川町キトウシ高原ホテルです。今年度は奇数月に担当します。お問い合わせは、キトウシ高原ホテル(0166-82-4646)まで！

## ♪「土曜日の足もみ&ハンド講座」

・3月9日(土) 10:30~11:30 東川町複合交流施設せんとぴゅあII  
12月より始めました「土曜日の足もみ&ハンド講座」今回はいろんなところで取り上げてご好評をいただいている「100均の青竹ふみ活用法」を再度取り上げます。東川町以外の方もご参加可能です。お誘いあわせの上ご予約ください。

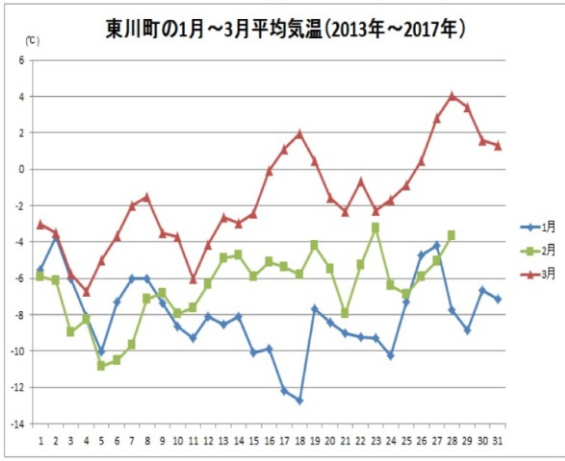
- ・場所 東川町複合交流施設せんとぴゅあII 多目的室
- ・料金 1,500円(1回) ※青竹ふみつき。
- ・持ち物 動きやすい服装、ハンドタオル、ハンドクリーム、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル
- ・定員 15名

・お申込み 080-6064-8345 LINE@でも申し込みできます。QRコード→  
またはメール info@ashi-nakamura.com

LINE@



# ☆気温差が大きくなります。天気予報要チェック！



左のグラフは、2013年から2017年までの東川の1月~3月の平均気温を示したものです。1月は青の線、2月は緑の線、3月は赤の線ですが、だんだん暖かくなっているのが一目瞭然ですね。しかし、同時に暖かい日と寒い日の気温差も大きくなりますし、体感的にもその差を大きく感じます。気温の差が大きくなると自律神経の乱れも大きくなります。天気予報をこまめにチェックして、寒くなりそうな日は服装を工夫してください。急に暖かくなる日は落雪にも注意！

3月の気温が高いとシラカバ花粉の飛散開始が早まることもあります。シラカバの花粉症がある方は早めに病院に行くなど予防対策をとるようにしてください！

## ☆発行元



## 若石足もみ処 中村屋

ホームページ



LINE@



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 <https://www.ashi-nakamura.com>

メールアドレス info@ashi-nakamura.com

Twitter @ashi\_nakamura

LINE@ @gre5416w