

～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66号 2019年 5月

## ☆中村屋が担当している足もみ講座のご案内！（その1）

中村屋は東川や旭川などで様々な足もみ講座を担当しています。今年度は新しく始まった講座もあるので、今月と来月は現在担当している講座をご案内します。ぜひお近くの講座に足を運んでください。お待ちしております♪

### ♪中村屋主催「東川町 足もみ講座」

昨年12月より始まった講座で、どの年代の方も、東川以外にお住まいの方もご参加可能です！毎回一つのテーマに沿った足もみの方法を取り上げます。

5月のテーマ「不眠」⇒ 5/23(木)、5/25(土)

- ・時間 10:30～11:30
- ・場所 せんとぴゅあII 多目的室 または 体験室
- ・料金 1,500円
- ・持ち物 動きやすい服装、ハンドタオル、飲み物、ハンドクリーム、ヨガマットまたはバスタオル
- ・定員 15名



お申込みは、裏面の電話番号、メールアドレス、LINE@からどうぞ！

### ♪コープさっぽろ文化教室「お仕事帰りの足もみ講座」

日中お仕事をされている方も参加できるように、夜に行っている講座です。旭川市内2カ所の教室で行っています。足もみのセルフケアの方法、他人へのもみ方、症状別のもみ方などを、季節の健康に関する情報をふまえて取り上げています。

◎コープさっぽろシーナ文化教室（旭川市永山3条15丁目）

- ・日時 毎月第1・3木曜日 19:00～20:30

◎コープさっぽろ東光文化教室（旭川市豊岡1条5丁目）

- ・日時 毎月第2・4木曜日 19:00～20:30

※共通項目

- ・受講料 2,592円/月2回
- ・教材費 500円（初回）
- ・持ち物 筆記用具、動きやすい服装、ハンドタオル、飲み物、ハンドクリーム



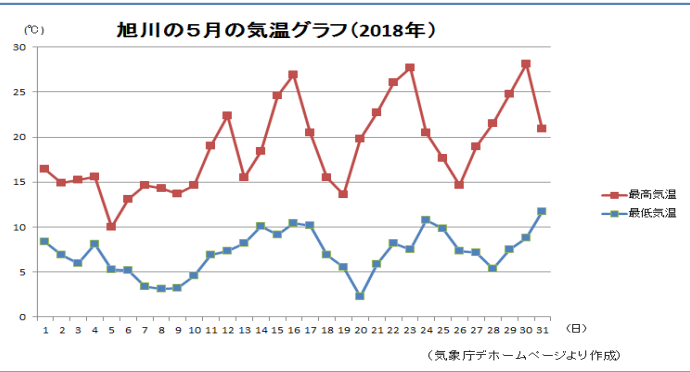
お申込みは、シーナ文化教室(0166-47-9270) または東光文化教室(0166-35-8538)まで。

来月は道新文化センター、末広公民館足もみサークルのご案内をします。

また、中村屋では足もみ講座の講師依頼も承っています。町内会やPTAでの集まり、会社の社員研修の一環として、公民館の健康講座など様々なご要望にお応えしますので、ご興味ある方はお問い合わせください。

# ☆気温の変化に要注意！天気予報をこまめにチェックしましょう。

毎年5月の通信では「気温差が大きくなるから天気予報は要チェックですよ！」という記事を書いているのですが、今年も同じことを書きます(^\_^)；



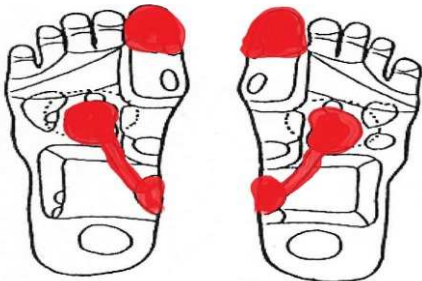
左のグラフは、昨年5月との旭川の気温推移です。最低気温（青）と最高気温（赤）の差が大きいのが分かります。この差が大きいと一日の中でも血圧の変化や自律神経への影響も大きくなります。特に急に寒くなった時は、血圧が上がりやすくなり脳梗塞や脳出血などの危険性が高くなります。

また下旬には最高気温が急に30℃近くになることもあります。こういう時には、体がまだ暑さに慣れていないために熱中症の危険性もあります。特に昨年（2018年）は気温の変化が激しく体調管理が難しかったのを覚えています。今年3月末に発表された長期予報によると、5月は気温が高めという予報がありますが、近年は予想しないような急激な変化もあるために、天気予報は要チェックです！

熱中症の予防のためには、こまめな水分補給が必要ですが、今から軽い運動をして体を熱に慣らしておくことも効果的です！また、小さなお子さんは地面からの輻射熱を受けやすいので、お散歩や外遊びの時は注意が必要です。天気予報も要チェックです！



## ☆5月はここを足もみしてみましょう！



上に書いてある通り、気温の差が大きくなります。気温差による血圧の変化を予防する足もみは、親指と土踏まず真ん中からかかとにかけてもみましよう。親指は頭、土踏まずは腎臓、輸尿管、膀胱。特に膀胱の部分は血圧の調整にあたる場所です。

## ☆花粉症の季節です。鼻うがいがおススメ♪

花粉症の季節となりました。私はイネ科の花粉症があるのでこれから初夏にかけて鼻の奥や喉がイガイガします。同じような症状がる方におススメなのが、小林製薬の「ハナノア」（写真右）一昨年初めて知ったのですが、専用液で鼻の奥を洗い流します。全く痛くなくてスッキリしますよ！花粉症や鼻炎の症状がある方は、一度試してみたいはいかがですか？



## ☆発行元

若石足もみ処

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-nakamuraya.com>

メールアドレス [info@ashi-nakamuraya.com](mailto:info@ashi-nakamuraya.com)

Twitter @ashi\_nakamuraya

LINE@ @gre5416w

国際若石健康法

中村屋

ホームページ



LINE@

