

～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53号 2018年 4月

☆新年度になりました♪ホームページは今まで通り行います。



新年度になり、新しい生活を始められる方もいらっしゃると思います。慣れるまでにいろいろ大変かと思いますが、ぜひ毎日のお疲れを取るために足もみをご活用ください。今までと変わらぬ生活の方も、これからも中村屋をよろしく願います。また、昨年末くらいからホームページの改訂作業を進めています…というご案内をしていましたが、

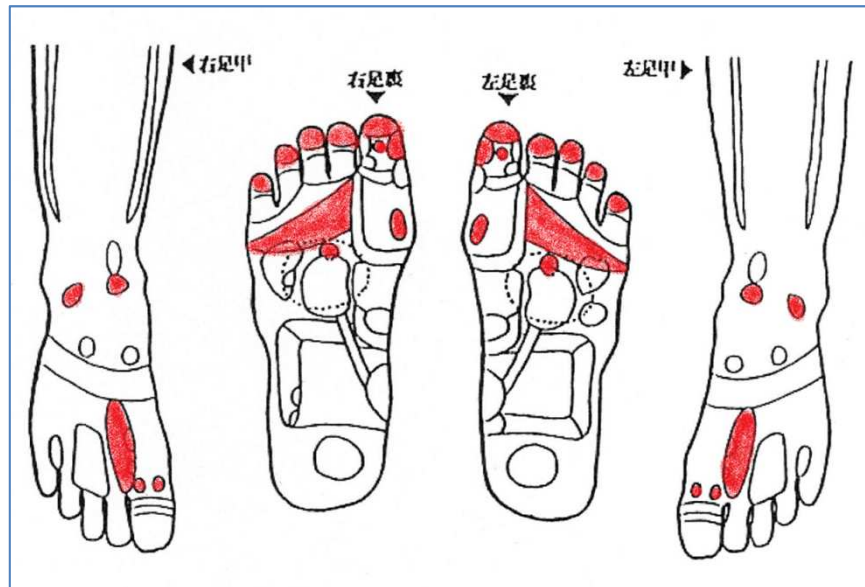
改訂作業はやめました！今までの通りのホームページでやります！非常に面倒くさかったのです(;´;いろいろと手間がかかり、またよく分からないことも多く、時間もかかったため、やめました。**今までの通りのアドレスで行います。**引き続きよろしく願います。

☆ホコリや花粉などによる呼吸器系の影響に注意しましょう！



毎年この時期は、雪の下から滑り止めの砂が顔を出します。空気も乾燥しているため、車が通るとこれらが舞い上がりやすくなり、さらにこれからシラカバなどの花粉飛散が始まりますので、呼吸器系への影響が大きくなります。私も毎年この時期は鼻炎になりがち。しばらくの間外出にはマスクが手放せないですね。

鼻炎やアレルギーは右の場所の足もみが効果的です。つま先は副鼻腔。親指の真ん中は、ホルモンバランスを管理する脳下垂体。その横、親指内側（体の中心側）の爪のキワは鼻。親指付け根と土踏まずの上部は、肺・気管支の場所と、炎症を抑える効果がある副甲状腺と副腎。足の甲の色を塗っている部分（親指と人差し指の骨の間、親指の付け根、足首のくびれ部分）はリンパ腺と扁桃腺の場所です。お試しを！



また、外から帰ってきたら手洗い・うがいはもちろんのこと、洗顔もお忘れなく。特に症状が酷い時には鼻うがいも行くとよいかもしれません。年によっては、インフルエンザの流行が続くこともありますので、しばらくの間は風邪の予防対策は続けた方がよいかと思います。疲れが溜まる時期でもありますので、お気をつけて。

☆今年度の足もみ講座のご案内です♪



今年度は、今まで以上に講座が充実しています。ぜひご都合の良い時に、お近くの講座に足を運んでください。

♪キトウシ元気65!! (5/23, 7/18, 9/19 11:00~)

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まで！

♪セルフメディケーションセンター (毎月第3木曜日18:30~19:30)

こちらはどの年齢の方も、東川以外にお住いの方も参加可能な講座です。**参加料は1回1,000円**。毎回その季節ごとの症状を取り上げながら、毎日できる足もみの方法をお伝えします。場所は、東川町森林体験研修センターです。お申込みは、事務局 (info@shizennou.org または、FAX:0166-74-8363) まで
※お名前、連絡先、足もみ講座希望を明記してください。

♪道新文化センター旭川駅前教室「足もみ健康法」 (毎月第1,3金曜日 15:00~16:30)

こちらは8年目になる講座です。毎回受講生の皆さんと一緒に楽しくおしゃべりしながら足もみをしています。**受講料は8,424円 (3か月・6回) 教材費500円 (初回のみ)** お申込みは、道新文化センター旭川駅前教室 (0166-25-8806) まで。



これ以外にも予定されている講座がありますので、近くなりましたらお知らせします。よろしく願いいたします。

☆ストレスが溜まった時には、お風呂に入ろう♪



仕事や生活環境が大きく変わった方も多いと思います。慣れるまでは体調を崩すこともあるかもしれません。ちょっと疲れたなあ~という時には、ぜひお風呂に入ってください。体が温かくなるだけでもストレス解消できますし、睡眠の質も高めることができます。お風呂に入る時間が取れない時には、足湯だけでもOK! ぜひお試しください。

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

メールアドレス ashimomi_nakamura@yahoo.co.jp

Twitter @ashi_nakamura

LINE@ @gre5416w

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/>

ホームページ



ブログ



LINE@

