

～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41号 2017年 4月

新年度になりました。新生活を始める方も、今までと変わらぬ生活の方も、中村屋をよろしくお願ひいたしますm(_ _)m

☆今年のゴールデンウィークもお得なキャンペーンを行います♪



ゴールデンウィークのご予定はお決まりですか？
昨年のゴールデンウィークと年末年始も開催して、大変多くの方にご利用いただきましたキャンペーンを行います！このキャンペーンは、毎回ご予約で一杯になっておりますので、お早目のご予約をおススメいたします。皆様のご利用を心よりお待ちしております。

♪キャンペーン期間：4月29日（祝）～ 5月7日（日）

♪キャンペーン料金

①足もみ+足圧整体セットコース（120分）4,000円（通常価格6,000円）

②足もみまたは足圧整体基本コース（60分）2,500円（通常価格4,000円）

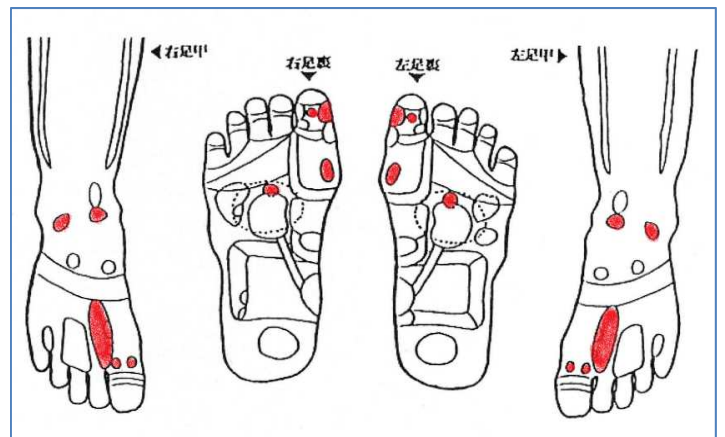
※回数券等、他のキャンペーンとの併用はできません。

※出張料 500円（旭川近郊以外の場合は、実費でいただくことがあります。）

※食後1時間以内の受診、生理中・妊娠中の方の受診はご遠慮ください。

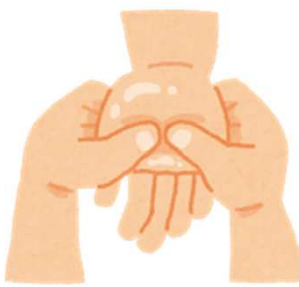
☆ホコリや花粉などによる呼吸器系の影響に注意しましょう！

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。



花粉症やアレルギーは上の場所の足もみが効果的です。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、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！

☆今年度も「キトウシ元気65!!」を担当させていただきます！



東川町内の65歳以上の方を対象とした健康プログラム「キトウシ元気65!!」今年度も担当させていただくことになりました。今月は足もみではなくて「ハンドマッサージ」を行います。足もみよりも気軽に、そして誰でもできるハンドマッサージの簡単な方法を取り上げます。今月の回は4月19日（水）11：00からです。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。今年度もよろしく願いいたします。

☆春の健康管理に「健康予報」を活用しましょう！

「健康予報」とは、お天気の変化が健康や疾病に与える影響を予測して、注意喚起を促すものです。健康管理に上手に活用してください。

♪おススメの健康予報

1、日本気象協会～tenki.jp <http://www.tenki.jp>



普通の天気予報、花粉予報、PM2.5予報、桜開花情報など多くの情報を得ることができます。

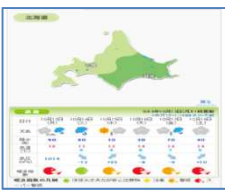
スマホ版のアプリもあるので、外出先でもチェックできます♪

2、バイオウェザーサービス <http://www.bioweather.net>



地域ごとに関節痛、ぜんそくなどの健康予報が見られるほか、通常のお天気予報、お天気に関するコラムや歳時記などの読み物も充実しています。

3、ぜんそく天気予報 <http://naruhodo-zensoku.com/forecast/>



「チェンジ喘息」というHP内にある予報です。全国のぜんそく発作の注意度が、毎日更新されています。ぜんそくだけでなく、その他の症状にも活用できると思います。

4、頭痛予測アプリ「頭痛～る」 (iPhone版、Android版)



お天気の変化で偏頭痛の症状がある方向けのスマホアプリ。地点を登録してその場所の気圧変化で頭痛の予測をします。頭痛だけでなくお天気の体への影響が大きい人にもおススメです。

中村屋のLINE@アカウントできました！お友達登録してくださいね♪

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.jp>

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@

