

～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43号 2017年 6月

☆目と首と肩こりと足もみ



ゴールデンウィークに開催した特別キャンペーンでは、多くの方にご利用いただきまして、ありがとうございましたm(_ _)m
今年のキャンペーンでは、目や首がお疲れになっている方が多く見られました。そこで今回は、目や首のお疲れ、そして肩こりに関係する足もみの場所を取りあげてみました。お悩みの方は、ぜひ試してみてくださいね♪

♪目の疲れは、第2指と第3指

目の反射区は第2指と第3指にあたります。足と反対の手の親指で、指の茎の部分をつけ根の方向に、足の裏側、側面、甲側と万遍なく磨くようにもんでください。付け根のあたりをしっかりともむと視界もスッキリしますよ♪



♪首の疲れは、親指の付け根

首の反射区は親指の付け根のくびれている部分です。足と同じ側の手の親指と人差し指で挟むように掴み、ペットボトルのキャップを開けるようにグイとひねりながらもんでください。



♪肩こりは、第2指から第5指の付け根の丘

肩こりの筋肉「僧帽筋」の反射区は、第2指から第5指の付け根にある丘の部分です。足と反対側の手の人差し指を曲げて第5指側の付け根に当て、第2指の方向に向かって指の付け根に沿うようにもんでください。

☆ハンドソロジーお試しキャンペーン！

先月号でお知らせしましたハンドソロジー（ハンドマッサージ）のお試しキャンペーンを今月末まで実施中です！終わった後はとても手が軽くなりますよ！特に手や指を良く使う方におススメです。ぜひ一度お試しください。

♪キャンペーン期間：2017年6月末日まで

♪キャンペーン料金

ハンドソロジー基本コース（60分）2,500円（通常価格4,000円）

※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。）

※7月1日より通常価格となります。

☆今月の「キトウシ元気65!!」は夏に向けての健康管理と足もみです。



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!!」今月は「夏に向けての健康管理と足もみ」です。高齢者は夏になると熱中症にかかりやすくなります。健康気象アドバイザーとして、これからの季節の体調管理の注意点や、活用できる足もみの方法をとります。今月は6月21日(水) 11:00からです。お申込みはお早目に！キトウシ高原ホテルまでお願いします。

☆足もみ健康法のおススメの本ができました！



日本若石健康研究会が監修した、お手頃な足もみの本が出版されました♪

「誰でも簡単にできる足もみ健康法」

監修：日本若石健康研究会 解説：久保田聡

海竜社 本体1,000円＋消費税

基本的な簡単にできる足もみの方法だけでなく、症状別の足もみ方法も、分かりやすい図入りで掲載されています。そして何よりもコンパクト！文庫本よりも少

し大きいくらいなので、持ち歩きにも便利です。足もみの理論や歴史も載っているので講座のテキストとしても使えるくらい内容も充実しています。旭川市内の書店にあるのも確認していますので、見つけたら手に取ってみてください。

☆熱中症に注意しましょう！

徐々に最高気温が20℃を超える日も増えてきましたね。でもまだ体は暑さになれていないので熱中症に注意が必要です。天気予報を見て、暑くなりそうな日は小まめに水分補給しましょう。また普段から軽い運動をしたり、温かいお風呂に入ったりして体が熱を持つことに慣らしておくことも予防に繋がります。近年蒸し暑い夏になってきましたが、上手に乗り切りましょう！



中村屋のLINE@にお友達登録してください♪

中村屋通信をいち早く見るができますし、施術のご予約も可能です。登録は下のバーコードをスキャンしてくださいね！

国際若石健康法



ホームページ



発行元
若石足もみ処
中村屋

ブログ



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 <http://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/>