

～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75号 2020年 2月

## ☆施術料金の改定をさせていただきます。



昨年10月の消費税増税に伴い、電気料金などの光熱費も値上がりしております。またauPay等キャッシュレス決済の導入に伴い回数券などの見直しも必要となりましたので、2020年3月に施術料金の見直しを行います。

## 実施日 2020年3月1日（土）より

### 1、料金の改定

次の通り、料金を改定いたします。

• お気軽コース（30分）	2,000円⇒2,500円
• 基本コース（60分）	4,000円⇒4,500円
• セットコース（120分）	6,000円⇒6,500円
• おすすめコース（180分）	8,000円⇒8,500円



### 2、施術回数券の廃止

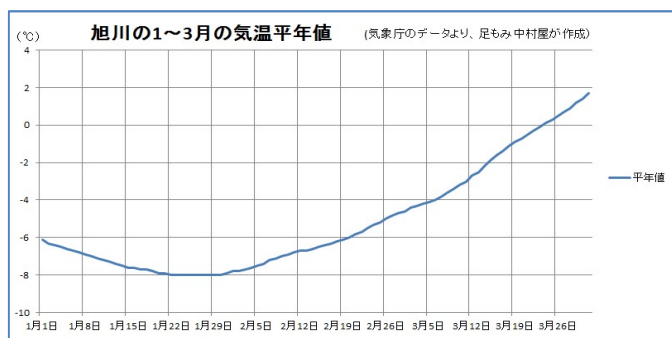
auPayやクレジットカードなどのキャッシュレス決済導入に伴い、これらの決済の対象外となる施術回数券は廃止させていただきます。既にご購入いただいている分に関しては引き続きご利用いただけます。

### 3、ポイントカードの新設

1回のご来店ごとに1ポイントずつ溜まるポイントカードを新設します。6ポイントたまると、施術を1回分サービスさせていただきます。（施術内容は問いません）

お客様におかれましては、何卒ご理解の上、今後とも変わらぬご利用をお願い申し上げます。

## ☆寒さの底は抜けました！春までもうすぐ！



左のグラフは気象庁のデータより作成した、旭川の1月～3月の気温の平年値を示したものです。気温の平年値は1月22日～30日までが一番底で、1月31日は上向いています。その後2月～3月は右肩上がり。もう寒さの底は抜けています！春までもうすぐですよ♪

## ☆外から帰ったら手洗い・うがい・洗顔、そして鼻うがい！

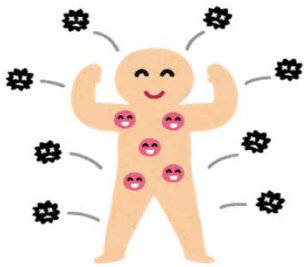


先月より、新型コロナウイルスによる肺炎が猛威を振るっていて、日本でも感染者が出ています。いろいろ不安もありますが、現在の情報としては、普段の風邪やインフルエンザの予防方法が効果的とのことですので、再度掲載します。外から帰ったら手洗い・うがいを忘れずに。そして洗顔もおススメです。

さらに、以前にも紹介しましたが、鼻うがいも良いと思います。ドラッグストアで販売している「ハナノア」という商品がおススメ。小さい頃は塩水を吸い込む方法でやったことがあり、とても痛かったのを覚えています。このハナノアを使うと全然痛くありません。鼻のムズムズだけでなく、喉がイガイガする時にもこれを見ると、とてもスッキリして気持ちいいですよ！



## ☆大事ななのは、体の抵抗力を保つこと！



今までにないウイルスなので様々な情報が飛び交って不安もありますが、現段階で大事なことは「体の抵抗力を保つ」ことです。

1、十分な睡眠 2、バランスよい食事 3、適度な運動  
当たり前ですが、まずこれを心がけましょう。

もちろん足もみも、体の血行を良くして抵抗力を保つのに効果的ですが、風邪などの予防には特に右の写真の赤い印の場所をもむのがよいでしょう。親指（第1趾）の爪のキワは「鼻」の反射区。親指と人差し指（第2趾）の間は「のど」の反射区にあたります。



その他にも「咳エチケットを守る」ことや、マスクをすることなどが予防として大切ですので、自分のできる予防対策をしっかりとしましょう。そしてくれぐれも正しい情報を入手するようにしてください。落ち着くまでしばらく時間がかかる可能性もありますが、まずは自分とその周りの人を守る行動を心がけたいものですね。

☆発行元

若石足もみ処

中村屋

国際若石健康法

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