

～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89号 2021年4月

☆新年度となりました。今年度もよろしくお願ひいたします。

昨年からの新型コロナウイルスの影響がまだ続いていて、なかなか落ち着いた状況になりませんが、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

☆3年ぶりにGW特別キャンペーンを行います！



今年のゴールデンウィークは、施術料金を割引するキャンペーンを行います！開催は3年ぶり！例年よりも期間を少し長くしていますので、たくさんの方のご利用をお待ちしています。いつもこのキャンペーンの時はご予約でいっぱいになるので、ご希望の方は早めのご予約をおススメします。

・キャンペーン期間：2021年 4月29日（祝）～ 5月9日（日）

・キャンペーン料金

若石足もみ + ハンドソロジー + 足圧整体 フル施術おススメコース(150分)

通常料金8,500円⇒ **6,500円**

若石足もみ ・ 足圧整体 ・ ハンドソロジー 組み合わせ自由なセットコース (120分)

通常料金6,500円⇒ **4,500円**

若石足もみ または 足圧整体 または ハンドソロジー 基本コース(60分)

通常料金4,500円⇒ **3,500円**

※他のキャンペーンとの併用はできません。

※出張料 500円（キャンペーン期間中、旭川近郊以外への出張はご遠慮させていただきます。）

※食後1時間以内、妊娠中・生理中の方はご遠慮ください。

※初めてご利用の方は、ご説明なども含めて、30分ほど多くお時間がかかります。

※各種クレジットカード、電子マネー、QRコード決済にも対応しています。（出張施術の場合はお問い合わせください）

※新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、実施を取りやめる場合もあります。

ご利用の際は、新型コロナウイルス感染対策のため、マスク着用や手指の消毒にご協力ください。ご予約、お問い合わせ、その他詳細については、右のQRコードを読み取り、中村屋ホームページをご覧ください。LINEからでもできます♪

中村屋Web



LINE@



☆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。昨年からマスクの着用は日常的になっていますが、それでもやはりムズムズします（泣）

このような症状の時に足もみしたいのは、鼻、のど、副鼻腔の反射区。



鼻の反射区は、拇趾の爪の際（左写真）の場所です。ここを棒でしっかりもんでください。風邪をひいたときや花粉症の時なども、ここをもむとよいですよ。鼻水が出るとき、逆に鼻詰まりの時も、ここが適応する反射区となります。

次にのどの反射区ですが、右の写真のように、足の甲の拇趾と第2趾の骨の間にあります。ここをつま先に向かって棒などでもんでください。のどがイガイガするときなども、ここをもむとよいですよ。



そして副鼻腔の反射区。全ての趾のつま先にあります（左写真）ここを、爪の幅の範囲でしっかりもんでください。蓄膿症の時にも対応する反射区です。また物忘れや認知症予防にも、ここをもむとよいですよ。もむのが難しいときは、棒などで軽く叩くのもアリです。ぜひお試しを！

☆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。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よ♪

☆発行元

若石足もみ処

中村屋



中村屋Web



LINE@



北海道上川郡東川町南町3丁目12-19

電話番号 080-6064-8345

中村屋Web <https://www.ashi-nakamura.com>

メールアドレス info@ashi-nakamura.com

Twitter @ashi_nakamura

LINE@ @gre5416w