

お元気ですか？

施術室 優しい手 です。



施術室優しい手の機関紙「お元気ですか？」は、毎月1日発行です。
優しい手の店頭でお渡しするほか、東順子の各種講座でも配布しています。
Facebook ページ「優しい手（NPO 法人日本セラピー普及会）」にも
毎月掲載しています。

いつもご利用いただき
ありがとうございます

地域情報サイト
エブリーおおさき掲載中！
every-osaki.com

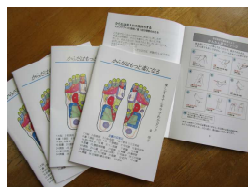


7月2019月号

発行: NPO 法人
日本セラピー普及会
代表 東 順子
美里町桜木町 60-1
TEL 0229-32-5473

小冊子を差し上げています。

施術室優しい手は今年 12 周年を迎えます。数えきれないほど多くの皆様に支えていただきながら、今日まで来ました。でも、始めていらしたお客様が口をそろえておっしゃいます。
「前から気になっていたけど、入れなかった。もっと早く来ればよかった」
こういうお店は、初めて入るには、ちょっと勇気がいるかもしれません。でも、もっとこのお店のことをわかっていただく努力をしなければいけないと、改めて思いました。それで、ハガキぐらいの大きさの小さな冊子を作ってみました。
お店の宣伝ではありますが、それだけではなく、ちゃんと役に立つことが書いてある、持ち歩いたり、とっておきたくなるような、そういう内容を短くまとめたつもりです。講座の教材としても使えます。
施術室優しい手と、東順子の講座では全員に無料でお配りします。施術室優しい手をこれからもよろしくお願いいたします。



2019 年 7 月
施術室 優しい手
代表 東 順子
店長 吉目木 幸治
セラピスト 男澤 静江

東 順子のがんばらない筋トレ

運動不足で腰や膝が痛い・からだが硬い…自分で作ったからだは自分で元に戻し、そして育てましょう。

日 程	内 容
7 月 12 日(金)	正しい姿勢 姿勢を意識することは、そのまま筋トレ。姿勢で体型は変わります。
8 月 9 日(金)	足ゆび・足裏・足首 ふだん、あまり意識しない足首から下の部分も筋肉のかたまり。しっかり動かして転倒を予防します。

時間 10:30~12:00
会場 和レッスンスタジオオィオンスーパーセンター栗原志波姫店
費用 500円 定員 10名
時間 10:30~12:00 申込み 0120-17-8739

佐藤 春美 先生のアロマヨガ

7 月 21 日(日) 11:00~12:30

夏を快適に過ごす

本格的な夏はもうすぐ！！
自律神経の働きを高めるヨガで心身をケア、楽しく夏を過ごしましょう。暑さを和らげる呼吸法も行います！

受講料: (1 回) 1,000 円 楽な服装で。

会場 施術室優しい手 2 階教室
ヨガマットお貸します。



健康サークル 野ばらの会

毎月 第 2・4 水曜日 13:30~15:00

会場 美里町本小牛田コミュニティセンター

会費 1 か月 1,000 円 (第 2 水曜日に集金)

講師 東 順子

ストレッチと筋トレが中心のプログラムで、強くしなやかな身体を作ります。肩こり、腰痛、膝の痛み、高血圧、高血糖、高コレステロールなどでお困りのかたにおすすめです。減量が難しい方も是非どうぞ。セルフマッサージも覚えられます。

7 月 10 日(水)「筋トレとストレッチ」(背中と胸)

バスタップと猫背の解消で 5 歳若返ります。

7 月 24 日(水)「筋トレとストレッチ」(肩まわりと腕)

五十肩・腱鞘炎を予防し、上腕のたぶたぶを解消。

※町外の方でも参加できます(初回に会員登録)

詳しいスケジュール表を差し上げています。



健康サークル ワーク&メンテの会

毎月 第 2・4 水曜日 9:30~11:00

会場 美里町北浦コミュニティセンター

会費 1 回 500 円 講師 東 順子

ストレッチ、筋トレ、ウォーキング、姿勢の改善で、腰痛や肩こりが改善。体型もどんどん良くなると好評です。
足マッサージのやり方も覚えられます。

7 月 10 日(水)「膝関節改善集中レッスン」

減量・筋トレ・マッサージ

7 月 24 日(水)「二重あご解消・小顔レッスン」

ふだんの姿勢とマッサージで激変
町外の方でも参加できます。(初回に会員登録)
詳しいスケジュール表を差し上げています。



訪問施術、車での送迎を承ります。詳しくはスタッフ
にご相談ください。





ミラクル ストレッチ



うしろ反り…ウォーキングの基本は「きれいに立つ」ことです。立ち姿をきれいにするには、胸をしっかりと開き背中の中の肩甲骨を真ん中に寄せること。それを実現するのが「うしろ反り」の柔軟性です。普段あまりやらない姿勢ですし、体全体が前傾している人がとても多いです。通常のストレッチですと、痛いし、なかなか結果が出ません。東順子のミラクルストレッチは、なでたり揉んだり踏んだり、とにかく楽なんです。

うしろ反り Step1…【現状確認】足は肩幅に開き安定した状態で立ちます。両手のひらをウエストの後ろ側にあて、まず天井を見て、そのままゆっくり体を後ろに反らせます。どこまで見えるか覚えてください。

鎖骨こすり

右手のひらで左鎖骨の周辺をこすります。実際には胸の左半分から左肩あたりまで広範囲にこすってください。しっかりと手のひらに力を入れて、20 往復くらいこすりましょう。回数は目安です。多くこすった方が効果があります。反対側も同様におこないます。
⇒後そりのチェックをして、ゆるみ具合を確認します。

うしろ反り Step2…わきもみ

右手で左のわきの下を前後につかんでもみほぐします。親指が前側、親指以外の 4 本指が後ろ側になるように、しっかりつかみ、位置を移動しながらもみほぐします。反対側も同様にもみほぐします。
⇒後そりのチェックをして、ゆるみ具合を確認します

うしろ反り Step3…骨盤反発

足を肩幅に開き、安定させます。上半身を立てたまま、膝を少し曲げます。両手のひらを、後ウエストより少し下、骨盤の部分に当てます。手と骨盤で「おしくらまんじゅう」をします。手は前に向かって、お尻は後ろに向かって押していきます。1 回 7 秒程度押して、一旦力をゆるめ、これを 3 回繰り返します。

背骨の両脇の姿勢筋を活性化します。

この動作は、ストレッチであり、同時に筋トレです。

⇒後そりのチェックをして、ゆるみ具合を確認します。

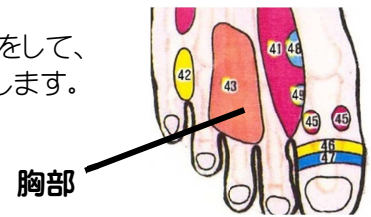


うしろ反り Step4…胸の反射区

胸部の筋肉を活性化します。

反射区の位置は足の甲、ゆびのつけ根の平らな部分です。この部分を反対側の足のかかとで、体重をかけてしっかりと、10 回程度踏みます。足を替えて反対側の足も踏みます。

⇒後そりのチェックをして、ゆるみ具合を確認します。



うしろ反り Step5…首反発

両手を後頭部に組み、手は前に、頭は後ろに力を入れ、「おしくらまんじゅう」をします。

首の力を意識します。

1 回 7 秒程度反発して、

一旦力をゆるめ、

これを 3 回繰り返します。

⇒後そりのチェックをして、ゆるみ具合を確認します



姿勢が楽になります…

正しい姿勢を作るとき、壁に背中を当てて立つのが最も簡単な方法です。

ミラクルストレッチの「うしろ反り」をした後は、皆さんとても楽に壁にフィットする感覚を味わいます。毎日ミラクルストレッチで胸を開くトレーニングをすると、自然に良い姿勢が身につきます。



ミラクルストレッチの個人レッスンをご希望の方は、施術室優しい手の 2 階教室でおこなっています。ご予約下さい。0229-32-5473



看板が新しく
なりました。

自分の健康は自分で守る

私達は、フットセラピーを基本的な健康法と考えています。それは、何よりもまず安全だからです。首や背中是非常にデリケートな部分で、高度な熟練が必要です。でも、足は、脳や内臓といった体の重要な部分からもっとも遠いところにあって、しかも大変丈夫なところ。その割には即効性があり、多くの全身的な健康効果が期待できます。ですから、私達は「自分でできる健康法」として、フットセラピーを広めたいと思っています。

優しい手は医療保険はききません。

私達がやっているのは、医療ではありませんので、もちろん医療保険の対象ではありません。私達が心から願っているのは、人々ができるだけ医療のお世話にならないようにということです。

医療保険はみんなで働いて、みんなで支払ったお金です。本当に困った人がいつでもこの制度によって救われるように、私達はできる限りの努力を「自分の心と体の健康のために」行う必要があると思います。

優しい手のセラピーメニュー

足湯 300 円(税込 320 円)

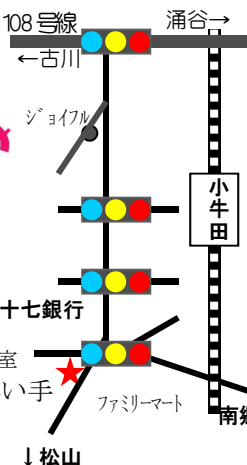
足 30 分コース	2,000 円 税込 2,160 円	足裏～膝上までの本格的なリフレクソロジー（反射療法）。むやみに痛くしませんので安心です。時間延長は 15 分 1,000 円
部分コース ①手～肩 15 分 ②背中～腰 15 分 ③頭～首 15 分	各 1,000 円 税込 1,080 円	①腱鞘炎や手の使いすぎに効果的②腰痛、坐骨神経痛、全身の疲れに。骨盤のゆがみがあればその場で矯正します。③首周りのオイルマッサージは即効性抜群です。肩こり、頭痛、目の疲れにも効果的。組み合わせ自由。時間延長は 15 分 1,000 円。
全身フルコース (75 分)	4,500 円 税込 4,860 円	足湯+足 30 分+部分コース（①+②+③） 5,300 円のところ 800 円お得！極楽ですよ！背中～腰で骨盤矯正もやります。
ゆったりコース (60 分)	3,500 円 税込 3,780 円	足湯+足 30 分+部分コース（①～③の中から 2 つ） 4,300 円のところ 800 円お得！背中～腰で骨盤矯正もやります。
骨盤矯正コース (60 分)	3,000 円 税込 3,240 円	足湯+足 30 分+②背中～腰 3,300 円のところ 300 円お得！
冷えとりコース (60 分)	3,500 円 税込 3,780 円	温まり効果の高いスペシャル足湯+足の冷え取りマッサージ 45 分。温熱パックでお腹や背中を温めながらのマッサージで、冷えもむくみも改善します。
むくみケアコース (60 分)	3,000 円 税込 3,240 円	足湯+足 45 分 足裏から太腿までしっかり揉みます。3,300 円のところ 300 円お得！
スペシャルむくみ ケア(75 分)	3,500 円 税込 3,780 円	足湯+足 45 分+うつぶせでふくらはぎ集中ケア 15 分 むくみの除去に効果を発揮します。
巻き爪矯正 4 週間に 1 度貼り替え	1 本 1 回 3,000 円 税込 3,240 円	安全な B/S プレイス法。施術の痛みはありません。貼っているだけで巻き爪の痛みから解放されます。切りにくい爪の成形も一緒にやります。
小顔ケア(10 分)	1,000 円 税込 1,080 円	顔のリンパを強力に流しますので、その場ではっきり効果がわかります。
角質除去 タコ・ウオノメ除去	15 分 1,000 円 税込 1,080 円	かかとなどの厚い角質や、大きなタコやウオノメの芯もその場で除去できます。安全な施術ですので、痛みは全くありません。大きさや数によって、時間がかかることもあります。時間延長は 15 分 1,000 円
アイ・マッサージ	15 分 1,000 円 税込 1,080 円	眼精疲労、ドライアイにもおすすめ。目の周りのリンパ流し、ツボ押しなどに、温かい蒸しタオルによる温熱効果で短時間で目がすっきりします。
筋トレ個人レッスン	30 分 2,000 円 税込 2,160 円	姿勢や O 脚、骨盤の歪みなど、筋肉に関係する困った症状を自分で解決する筋トレの方法をご指導します。

大切な人へのプレゼント

優しい手の施術券

という方法もあります。

好きな金額でお作りします。



施術室 優しい手 は年中無休

営業時間 9:00～20:00（最終受付 19:00）

ご予約のお客様が優先となります。

TEL/FAX: 0229(32)5473

URL <http://www.j-therapy.jp>

e-mail therapy2@wit.ocn.ne.jp

※衣服を着たままで施術を受けられます（楽な服装でおいでください）。
※高額なチケットや健康器具、健康食品などの販売はおこなっておりません。お支払いは一回ごとです。



講座とイベント（施術室優しい手 2 階）
お申込みお問合せは優しい手（32-5473）

施術室優しい手の 2 階「まちかどホール」は少人数の講座
や会合にお使いいただくことができます。使用料は無料です。
（ただし、1 階がセラピールームなので、大きな音のする催し
ものはお断りすることがあります）

まちかどホール

出張講座も承っております。詳しい資料をご請求ください

講座名・講師	内容	日時	費用
アロマ・ヨガ 講師 佐藤 春美 YOGA インストラクター 日本ヨガ療法学会会員 アロマセラピーアドバイザー	夏を快適に過ごす 本格的な夏はもうすぐ！！ 自律神経の働きを高めるヨガで心身をケア、楽しく夏を過ごしましょう。暑さを和らげる呼吸法も行います！	7 月 21 日(日) 11:00~12:30	1 回おひとり 1,000 円 ヨガマットお貸しします。 楽な服装でおいでください。 初めての方もお気軽に。
自分でできる 小顔レッスン 講師:吉目木 幸治	今話題のリンパマッサージで劇的小顔を実現！シンプルで効果の高い「優しい手オリジナルメソッド」ですので、誰でも 1 時間でマスター。	1 回 1 時間です ご希望の日程をご予約 下さい。	受講料 2,160 円（1 回） 教材費 1,080 円 （マッサージオイル他） ※教材費は初回のみ。
フットセラピー プロ養成講座 講師 東 順子	フットセラピストとして開業できるレベルまで責任指導。施術の技術はもちろん、健康アドバイスのできるセラピストを目指します。卒業後の支援体制あります。	詳細問合せ下さい ※ボランティアセラピ スト養成講座（8H）修 了者は「基礎コース」が 免除されます。	基礎コース 8 時間終了後 標準 30 時間 228,900 円 支援システム実施中！ パンフレット差し上げます。
東 順子の 個人レッスン	施術で解決できない不調や減量は、 姿勢矯正、筋トレ、ストレッチが必要 個人に合わせたレッスンで対応します。 忙しい方、おおぜいのレッスンが苦手な方 におすすめてです。	予約制個人指導 1 回～継続も可 ご相談ください	30 分 2,160 円 60 分 3,780 円 （教材・税込） 状態やご希望に合わせて ご指導します。
東 順子の 筋トレ教室 	毎週土曜日 10 時から 1 時間、 東順子と筋トレしましょう。継続は力！ 週 1 回の運動習慣をとり入れてください。 きつといいことがありますよ。	原則 毎週土曜日 10:00~11:00	1 か月 4 回 2,000 円(税込) 第 1 土曜日に集金 楽な服装でおいでください。

どなたでも受講できる講座

東 順子のがんばらない筋トレ

日付	テーマ	内容
7 月 12 日(金)	正しい姿勢	姿勢を意識することは、そのまま筋トレ。姿勢を変えただけで、体型は変わります。
8 月 9 日(金)	足ゆび・足裏・ ふくらはぎ	ふだん、あまり意識しない足首から下の部分も筋肉のかたまり。 しっかり動かして転倒を予防します。

イオンスーパーセンター志波姫店「和レッスンスタジオ」で開催中。詳細は表紙をご覧ください。
別会場をご希望の方は 10 名以上の団体でお申し込みください。

ウォーキングにご注意

からだは、ひとりひとりみんな違います。もともと持っている体質も違うし、生きてきた人生も違うのですから、健康法もひとつのルールに当てはめるのは無理があると思います。

例えばウォーキングが体のために良いのは確かですが、何があっても一日一万歩というのもどうでしょう。膝や腰の痛い人、体力のない人がいきなり長時間歩くのはむしろ危険です。カンカン照りの日に車がたくさん通る国道を一生懸命歩いている人をたまに見かけますが、とても心配になります。

運動は、「楽しい」「気持ちよい」というのも大切な要素です。体がよるこぶ範囲で取り組むのがいいと思います。

そして、定期的に水分補給をお願いします。朝起きてすぐのウォーキングは特に注意が必要です。寝ている間に脱水していることが考えられますので、まずは十分な水分補給をしてから歩きだしましょう。

室内でできる、体への負担が少ない運動もたくさんありますので、そちらも取り入れてみましょう。

東順子のブログ公開中です。
検索「長寿症候群 アメブロ」

