

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。
ホームページからもダウンロードできます。 **yasashiite.online**

10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

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



施術室優しい手の「お得」

施術室優しい手の施術料にかかる消費税は、
10月1日より10%になります。よろしくお願いします。
でも、いろいろとお得なシステムもありますので、どう
ぞご利用ください。

- ① 予約割…施術した日に1週間以内の予約を入れる
と、予約日に500円OFF。但し2,000円以上の施術
に適用されます。電話予約は適用されません。
- ② 10回割…メンバーズカードの施術記録が10回にな
ると、1,000円の施術券がもらえます。
- ③ LINE 割…スマホのラインアプリをお使いの方は、
優しい手の公式アカウントに登録すると、その場で
20%OFFのクーポンプレゼント(1回のみ使用可)
ライン会員は時々お得なクーポンがもらえます。



2019年10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



このQRコードでラインのお友達になってください。

心を開くハンドセラピスト養成講座(4時間)

ハンドマッサージは傾聴の技術。体のセラピストだけ
なく、カウンセラーさん、理・美容師さん、介護士さん、
教職員の皆さんなどにおすすめです。

日 程	内 容
11月24日(日)	・手～腕～肩の範囲のマッサージ
12月1日(日)	・手や爪のお手入れ方法
各	・手～肩に起きる症状の知識と対処
10:00～12:00	癒し効果の高いマッサージを覚えて いただきます。
	4時間履修で修了証を発行します。

会場 施術室優しい手 2階教室

定員 6名(できるだけペアでご参加ください)

費用 5,500円(税込)

教材費 1,320円(税込)

テキスト、マッサージクリーム、

爪みがき・爪ヤスリセット、パック用手袋 他

申込締切 11月20日(水)

佐藤 春美 先生のアロマヨガ

10月20日(日)11:00～12:30

ヨガで温活

肩甲骨周りや下半身を動かし秋から冬を元気に過ごし
ましょう。体を温め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。

10月9日(水)「ストレッチの基本」

生活の中で簡単・短時間にできる基本的なストレッチ。

10月23日(水)「ストレッチの基本(椅子バージョン)」

椅子を使って、体の負担のないストレッチ。

※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。

10月9日(水)「ウエスト引き締めトレーニング」

ふだんの姿勢と、ついでに筋トレでお腹周り引き締め。

10月23日(水)「インナーマッスルトレーニング」

体幹を鍛えて、転ばないカラダをつくろう。

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。



手をつなぐと心もつながる

…手と手をつなぐのは、最も基本的でしかも効果的なスキンシップだと思います。小さな子供を間に手をつないで歩く若い両親、支え合うように手をつなぐ老夫婦、など、見ている側もほのぼのと心が温まる光景です。

選挙の時の「握手戦術」も、「お話するだけ」「見るだけ」よりも、握手をすると信頼感や親近感を与える効果があるという実験結果があります。

欧米人のように気軽にカッコよく握手する人を見ると、うらやましく思う筆者ですが、なかなか日常生活では手が出ません。でも、マッサージ屋さんなので、ハンドマッサージならいつでもどこでも、できます。何の抵抗もありません。もちろんこの場合、「ところをつなぐ」ためではなく、「からだを楽にする」のが目的なので。

つまり、こんな日本人にちょうどいい、コミュニケーションの技術がハンドマッサージなのだと思います。

大震災の時

…2011年の6月、美里町社会福祉協議会を通じて、「女川の避難所でハンドマッサージを教えてください」という依頼がありました。マッサージをしてほしいのではなく、教えてほしいということです。なぜかといえば、これから仮設住宅に移り住むと、ひとりになるお年寄りもいる。「そういう人が寂しくならないように、ハンドマッサージでもしながらお話相手になればいいよね。だから教えてくれる先生を探してほしい」という女性たちのご要望があったのだそうです。

自分たちも避難生活なのに、他の人のことを思いやる優しさに感心し、また、ハンドマッサージと傾聴を結び付けてくださったことは、まさに「わが意を得たり」。実はそれ以前から筆者はハンドマッサージを教えながら「これは傾聴に役立つ技術だなあ」と思っていたのです。もちろん喜んでお受けし、女川町総合体育館の避難所を訪れたのが6月23日でした。

薄暗い体育館の片隅の6畳ぐらいのスペースに車座になって、十数人の女性達とハンドマッサージをしました。時間が限られているので、最も基本的な手順を伝えるだけでしたが、結局、受講したかたがたが、「ふわふわの手になった」ことを、とても喜んでくださいました。

ハンドマッサージは、簡単ですぐに覚えられるけれども、自分を癒す効果も、相手を癒す効果もあることを再確認し、健康法の講師になってよかったと心から思った、忘れられない体験です。

傾聴とは「聴く技術」

…傾聴とは、人の話をただ聞くのではなく、注意を払って、より深く、丁寧に耳を傾けることです。自分の訊きたいことを訊くのではなく、相手が話したいこと、伝えたいことを、受容的・共感的な態度で真摯に“聴く”行為や技法のことをいいます。そして、相手が心を開いて話したくなり、今ある問題を整理したり、問題解決に向かうこともあります。

「小さな声」は、聴きに行く

…声は元気のバロメーター。体や心に元気がないときは、声も小さくなります。また、大きな声では言えない、言いたくない話もあるでしょう。

「傾聴」を必要としているのはそういう人です。ですから当然、こちらから近づいて行って、相手の方の口元に、自分の耳を近づける必要があります。

でも、例えば初対面の人が、ツカツカと近づいて行き、体が触れそうなところまで接近して、「お話伺います」といって喜ばれるでしょうか？近づいた時点で心理的な壁を作られます。つまり「ナンダコイツ」という不信感、「ブレイナヤツダ」という拒否感。場合によっては「キケンダ！」と判断され逃げられるかもしれません。

そこでハンドマッサージです。「手のマッサージさせてもらっていいですか？」マッサージをしている間は、何の違和感もなく近づくことができます。

手には反射区もツボもあります

…足の反射区はよく知られていますが、手にも同じように全身を投影した反射区があるといわれています。配置は、足とほぼ同じです。各種あって、微妙な違いはありますが、正確な位置にこだわらなくても、くまなく刺激することで、全身が活性化することは確かです。

ツボは、反射区とは違う概念ですが、健康効果のあるツボが手にはたくさんあります。

よく歩く人、手を使う人は元気で長生きすると昔から言われている通り、末端刺激はただ触るだけでも体がよろこぶのです。ハンドマッサージで肩こりが楽になるということはよくあります。

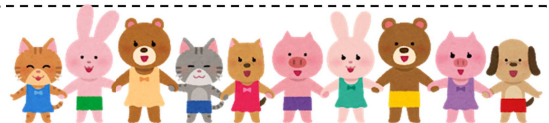
あるお母さんとお子さんの話

…精神的に不安定になっている小学生のお子さんの手を揉んでみたら、腕(肘から下の部分)に痛みを訴えました。お医者さんで診てもらっても特に異常はありません。それで、お母さんは毎日少しの時間、痛くない程度の力で、ゆっくりと手から腕のマッサージをしました。

マッサージをしていると、お互いにまったりした気分になり、やがてお子さんは学校であつたいろいろなことを話すようになりました。それまでは、お母さんも忙しかったり仕事で疲れていたりして、ゆっくり子どもの話を聴いていなかったことに気づいたそうです。

そのうち腕の痛みはなくなり、お子さんも落ち着きを取り戻して、元気に学校に行けるようになりました。

筆者の今までの経験でも、心理的なストレスが体のどこか、特に腕の痛みとして現れることは多いようです。



ハンドセラピストを養成します

…通常の講座では、セルフケアを主な目的にしていますが、もっと本格的にハンドに取り組んでみたい人のための講座をやります。表紙の「心を開くハンドセラピスト養成講座」をごらんください。

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 330 円)

足 30 分コース	2,000 円 税込 2,200 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 1,100 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 4,950 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 3,850 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 3,300 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 3,850 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 3,300 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 3,850 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 3,300 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 1,100 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 1,100 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 1,100 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 2,200 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。

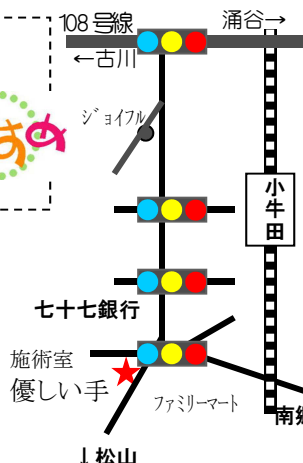
大切な人へのプレゼント

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。

おすすめ



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.yasashiite.online>

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 日本ヨーガ療法学会会員 アロマセラピーアドバイザー	秋におすすめのヨガ 日ごとに涼しくなってくる時期、筋力を高めるポーズで代謝をアップ/冷えにも強い体作りを始めましょう。	10 月 20 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:吉目本 幸治 よしめき こうじ	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 2,200 円 (1 回) 教材費 1,100 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 2,200 円 60 分 3,850 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。 きっといいことがありますよ。	原則 毎週土曜日 10:00~11:00 10 月は 5 日と 19 日 (12 日 26 日はお休み)	1 か月 4 回 2,000 円(税込) 10 月は 2 回 1,000 円(税込) おためし 1 回 500 円(税込) 第 1 土曜日に集金 楽な服装でおいでください。

講師ギルド Powerful Woman の公開講座・説明会

講師ギルド Powerful Woman は、東 順子が代表をやっている女性講師の団体です。現在会員が 30 名。さまざまな分野（異業種）の講師たちが集まって、より良い講座をつくるための勉強会をしたり、効率の良い宣伝で講師の仕事を増やしています。新しい会員の募集は、毎年 11 月の 1 か月間のみ

おこなっており、必ず説明会に参加していただくことになっています。今年も、仙台・東松島・大崎の 3 か所で実施します。
講師業に興味のある方はお気軽にご参加ください。
午前の公開勉強会も、有料ですがどなたでもご参加いただけます。（ご予約は優しい手へ）

日程・会場	講座内容	費用
10 月 21 日(月) ブルーリーカフェ 仙台市青葉区一番町 3 丁目 8-8	9:30~12:00 講師ギルド Powerful Woman 公開勉強会 「人前であがらずに話せる方法」 13:30~15:00 新入会員募集説明会 「講師を仕事にする人のための新しい仕組み」	公開勉強会 会員 500 円 一般 1,000 円 ※1ドリンク注文をお願いします。 午後の説明会は無料
10 月 31 日(木) 蔵しっくパーク 東松島市矢本字北浦 25	10:00~12:00 「パワポを使った講座の進め方レッスン」 13:30~15:00 新入会員募集説明会 「講師を仕事にする人のための新しい仕組み」	午前のパワポ勉強会 会員・一般とも 3,000 円 午後の説明会は無料
11 月 19 日(火) 大崎生涯学習センター パレットおおさき 大崎市古川穂波三丁 目4番20号	9:30~12:00 講師ギルド Powerful Woman 公開勉強会 「模擬講座と相互検討会」 13:30~15:00 新入会員募集説明会 「講師を仕事にする人のための新しい仕組み」	公開勉強会 会員 500 円 一般 1,000 円 午後の説明会は無料

