

お元気ですか？

施術室 優しい手 です。

2020 1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

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

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



明けましておめでとうございます

昨年は看板やホームページをリニューアルして、このお店の施術やお値段、考え方などがよくわかるように工夫してみました。

そのせいか新規のお客様が増え、しかもそのほとんどの方が1回きりではなく何回もご利用くださる、いわゆる「リピーター」になってくださいました。

中には、「前から知っていたけど、値段が安すぎるので、大丈夫かなあ…と思っていた」というお客様もいらっしゃいました。

私どものやっている、体の自然な力を呼び起こす療法は、続けていただいでこそ結果が出てきます。結果が出たお客様は、他の方に薦めてくださいます。そして私たちの仕事が続くと思います。ですから私どもはできるだけご利用しやすい価格設定にしています。

今年も施術室優しい手は年中無休でお待ちしております。

2020年1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



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ーセンター

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。

1月8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。

1月22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。



心を開くハンドセラピスト養成講座(4時間)

好評につき2期生を募集します。

ハンドマッサージは傾聴の技術。体のセラピストだけでなく、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
2月22日(土)	・手~腕~肩の範囲のマッサージ ・手や爪のお手入れ方法 ・手~肩に起きる症状の知識と対処 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。
2月29日(土)	
各 13:00~15:00	

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 2月15日(土)

新講座 伝わる言葉のセラピスト養成講座

最終ページをご覧ください。

佐藤 春美 先生のアロマヨガ

3月までお休みです。

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ーセンター

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。

1月8日(水)「膝関節改善集中レッスン」

減量・筋トレ・マッサージ。

1月22日(水)「腕の力をつけよう」

握力もつけ、上腕のたぶたぶも解消。

町外の方でも参加できます。(初回に会員登録)

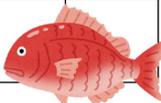
詳しいスケジュール表を差し上げています。



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。



あなたの聴力 大丈夫？



聴力を確認してみましょう…

私たちの体の機能の中で、年齢とともに確実に衰え、しかも回復不可能なのが聴力です。遺伝的な要素や、全身の健康状態も影響します。例えば動脈硬化・高脂血症・糖尿病・高血圧、過剰に大きな音にさらされることもリスク要因です。リスク要因を極力避けたとしても、聴力は20歳をピークに着実に下がります。65歳以上の6割に難聴がみられ、75歳以上の4人にひとりには難聴のために生活に支障をきたしているそうです。

今は「平気」と思っているあなた、簡単にできる聴力検査があります。インターネットのYoutubeで「聴力テスト」で検索すると、たくさんあります。高音から聞こえなくなります。

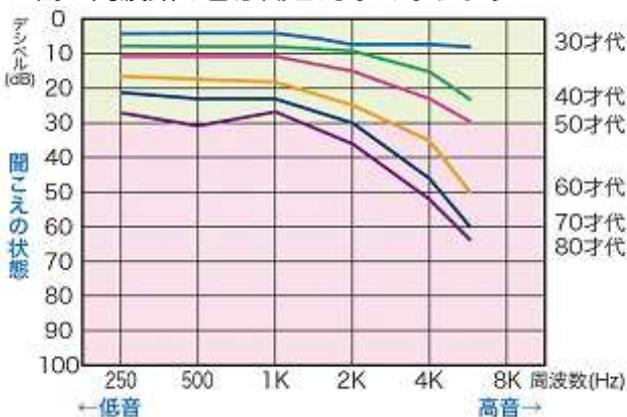


ひとにいわれると腹が立つ…

筆者も聴力テストをやってみました。日常生活に必要な8,000ヘルツは大丈夫ですが、それより高音の15,000ヘルツなどは全くダメです。

最近、「音量のない人が多い」とか「滑舌の悪い人が多い」と感じるのは、実は自分の聴力低下もあったのでしょ。先日、高齢のお客様の声が聞き取れなかったので、聞き返しましたら、「あら～センセも耳遠くなったの？」といわれ、ムツとしたことがあります。「聞こえるけど聞きとりにくい」という問題は、徐々に進みますので、ほとんどの人が自覚していません。ですから、ある日他人からそれを指摘されると、腹が立つんですよね。その前に「自分で」確認し、対策を考えましょう。

高い周波数の音が聞こえなくなります。



加齢による難聴は治らない…

対策を考えると、加齢が原因の「感音性難聴」は、どこかのツボを押したらポンと治るといったものではなく、復元はできません。補聴器や人工内耳をつくるということになります。だとすれば、正常な老化現象として「聞き取りにくさ」を受け入れることも大切です。

問題は発信側にもある…

体力が落ちると、声が小さくなる、というのは現実です。声帯そのものが筋肉ですし、音量に深くかかわる呼吸器も筋肉です。滑舌を良くするには舌や頬、顎など、口の周りの筋肉が重要です。そして筋肉は、意識して動かさないと、弱ってしまいます。

ですから、中年以降の皆さん、皆さんの周りのお友達の多くは、「受信機」にも「発信機」にも問題があるひとたちなのです。小さな声で、口を開かずにボソボソ話す声を、受信機能の低下した耳で聴いている状態。でも本人たちはあまり自覚がないので、「あのひとは何言ってんだかわからない」「あのひとは耳が遠くてめんどくさい」ということになります。

おたがいさまで頑張りましょう…

では、筆者も含めて中年以降のみなさんがこれからやるべきことは、①耳の機能低下を自覚する。②そのことを「明るく」自己申告する。～ゴメンネ、私、耳遠いから、ちょっと大きい声でお願い！③話すときは口をしっかりと開けて、お腹に力を入れ、相手の正面から話すようにする。

聴きとれない時に、あいまいなままで相槌を打つと、後で面倒な問題になったりします。また、高齢者の話を聴く場合も、根気よくわかるまで聴きとる努力をしましょう。「伝わっていない」ということは、言った本人がわかります。それなのに「ハイハイ」と軽く受けると、信頼感を失うかもしれません。

40歳からのボイストレーニング…

筆者は講師業をしているので、受講生に声が届かなければ仕事になりません。また体操教室で、声を出しながら体を動かすことで、心肺機能が鍛えられていると思います。こうした能力は、呼吸法と筋トレ、滑舌トレーニングなどでどなたでも、どんどん聞きとりやすい声になります。しかも、舌や頬、顎の筋肉を使うことは、顔全体のリフトアップにつながりますので、一挙両得です。自分の聴力が下がるのはある程度しかたがないとしても、まわりの人のために、聞きとりやすい声と言葉を提供するのは素晴らしいことだと思います。

良い人間関係をつくるためにも役立ちます。

そしてこれは老人だけじゃない…

実は、この「受信機」「発信機」の機能低下の問題は、高齢者だけのことではありません。若い人でも子供でも、大音量の音楽などをヘッドホン・イヤホンで長時間聴くことが原因でおこる「ヘッドホン難聴（音響性難聴）」が問題になっています。この症状も、感音機能の使いすぎによって起きるもので、原理的には老人性難聴と同じですので、なってしまったら復元できません。

さらに、若い人は口を開かずに早口でしゃべる傾向がありますので、「コミュニケーション、大丈夫なのかなあ」と、心配になります。子どもや若い人も、「聴く」「話す」についての訓練が必要だと思います。

新講座 伝える言葉のセラピスト
養成講座

最終ページをご覧ください。



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つて、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。

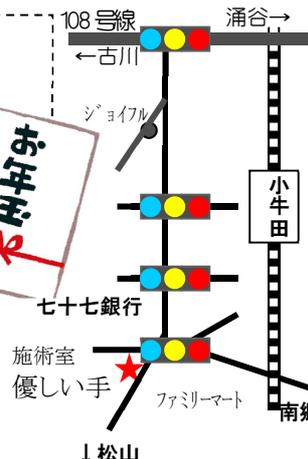
医療保険はみんなで働いて、みんなで支払ったお金です。本当に困った人がいつでもこの制度によって救われるように、私達はできる限りの努力を「自分の心と体の健康のために」行う必要があると思います。

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りフレクソロジー（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、温かい蒸した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。**
お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.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。



優しい手の
ホームページ

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	1~3 月はお休みです。		1 回おひとり 1,000 円
自分でできる 小顔レッスン 講師:吉目 ^{よしめき} 木 ^{こうじ} 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 2,200 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 好評	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	1 か月 4 回 2,000 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。

新講座 伝わる言葉のセラピスト養成講座

無理に大きな声を出さなくても、言葉は伝わります。
口の開け方、話すスピード、間のとり方などを練習すると、
会話やスピーチが格段に楽になります。傾聴の基本もマスター。
接客業のみなさん、介護士さん、看護師さん、教職員の皆さん、
就職準備中の皆さんにおすすめです。

日時 2 月 16 日（日） 23 日（日）
各日 10:00~12:00（全部で 4 時間）

申込締切 2 月 9 日（日）

会場 施術室優しい手 2 階教室

費用 5,500 円（受講料・教材費・消費税込）

修了証発行 4 時間全て履修の方

お持ちいただくもの 筆記用具、飲み物

講師ギルド Powerful Woman の公開講座

<http://powerful-woman.net>

日程・会場	講座内容	費用
1 月 27 日（月） 矢本西市民センター 東松島市小松字向田 198-1	9:00~13:00 講師ギルド Powerful Woman 公開勉強会 「チラシ作成～人が集まる講座のつくり方」 模擬講座（会員講師による講座検討会）	公開勉強会 会員 500 円 一般 1,000 円 講義レジュメ、お茶お菓子付き
3 月 16 日（月） 蔵しっくパーク（予定） 事前にご確認ください	9:00~13:00 講師ギルド Powerful Woman 公開勉強会 「講師力～講師のブランディングとキャラクター作り」 模擬講座（会員講師による講座検討会）	会員 500 円 一般 1,000 円 講座レジュメ、お茶お菓子付き

ご興味のある方、参加希望の方は、公式ホームページ <http://powerful-woman.net> 「お問合せ」より



施術室優しい手の LINE 登録

⇒その場で使える施術料 20%OFF クーポン

⇒ときどきお得なクーポンプレゼント

⇒講座やイベントの情報をいち早くお知らせ