

お元気ですか？

施術室 優しい手 です。

2020 4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



1万人の優しい手プロジェクト

大震災の翌年にスタートして、約700人が受講した「ボランティアセラピスト養成講座(無料)」を、今回は施術室優しい手の2階教室で開講します。この講座は原則として、各地の団体と「共催」という形をとって来ましたが、しかし、COVID-19感染拡大予防のため、公共的な会場で大規模に開催することは難しい状況です。

けれども、この状況だからこそ、私たちは自分や家族の健康状態をできるだけ良い状態で保つ必要があります。マッサージの技術がすべてを解決できるわけではないのですが、体質を強くしたり、不安な気持ちを鎮めたりする効果はあります。私どもができることを考え、今この時期に、開催することにしました。「少人数開催」や、「ペアを変えない」など、感染予防に留意しながら実施してまいります。受講料・教材費すべて無料です。最終ページに日程表を掲載しますので、ご都合が合う方はご参加ください。

2020年 4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



5月の連休は少人数でみっちり

東 順子の 身体リセット・集中レッスン

たぶん、楽しいお出かけはむりそうですね。こんなときだからこそ、身体リセットのレッスンを一緒に。

会場：施術室優しい手2階教室

心を開くハンドセラピスト養成講座4期生(4H)

4月25日(土)26日(日)13:30~15:30

とっておきのフェイシャルケア(2H)

4月29日(水祝)13:30~15:30

身体リセット・筋トレ三昧(1回90分)

4月29日(水祝)~5月6日(水振替)

毎日10:00~11:30

超安全・肩もみ職人養成講座1期生(2H)

5月3日(日祝)13:30~15:30

超安全・肩もみ職人養成講座2期生(2H)

5月4日(月祝)13:30~15:30

詳しい内容は別チラシをご覧ください。

ウェブサイトにも掲載中

<https://yasashiite.online>

大きな窓を開け放って、5月の風を感じながら、のんびりゆったり身体づくりはいかがでしょう。

佐藤 春美 先生のアロマヨガ

4月はお休みです。

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

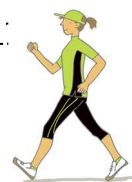
ストレッチ、筋トレ、ウォーキング、姿勢の改善で、腰痛や肩こりが改善。体型もどんどん良くなると好評です。足マッサージのやり方も覚えられます。

4月8日(水)「毎日これだけはやる! トレーニング」
普段の姿勢と、ついでに筋トレで、地道に身体づくり

4月22日(水)「インナーマッスルのトレーニング」
体幹を鍛えてブレない転ばない身体を作ろう。

町外の方でも参加できます。(初回到会員登録)

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 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。

4月8日(水)「毎日これだけはやる! トレーニング」
普段の姿勢と、ついでに筋トレで、地道に身体づくり。

4月22日(水)「ストレッチの基本」

痛みの解除、けが予防に体に負担のないストレッチ

町外の方でも参加できます(初回到会員登録)

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。



2020年
4月

不安解除を 考える



「不安」はむやみに解除してはいけない…

東 順子の講座で「不安解除のスキップ」というタイトルがあります。幼稚園・保育園のPTAや、介護関係の団体からのご依頼があります。さまざまな不安のために、身動きが取れなくなったり、体の健康に支障が出たり、そういう状態から優しく解放してあげようという主旨です。

けれども、「不安」「恐れ」という感情は、本来は危険回避のために私たちに備わった、大切な機能です。例えば海岸近くにいる人が、地震が起きたらとっさに「津波」を恐れ、素早く高台に非難する、というのは、「正しい恐れ」であり、簡単に解除してはいけません。

コロナウイルスの感染拡大で世界中が大混乱の2020年4月、私たちはまさに災害または戦争の中にいるのです。多くの識者が発信しているように、私たちは正しく恐れなければいけません。

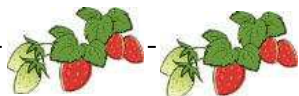
今回は、正しく恐れるために私たちがすべきこと、それでも解決できない心理的・身体的な不具合をいかにして取り除くかを、考えてみたいと思います。

生活や仕事や健康に支障があるなら…

私たちは大震災を経験しました。今回は、「先が見えない」という意味で、不安感は大震災以上かもしれません。感染するかどうかという健康上の心配だけでなく、経済的な不安も大きく、それが今後どんどん悪くなっていくかもしれないのですから。

不安になると、眠れなくなります。不安でドキドキ心臓が高鳴ったりします。寝不足になって、日中の仕事に差し支え、免疫力が低下して、病気になりやすくなります。一つの不安を引き金に「もうダメなんじゃないか」という不安に襲われ、放っておくと不安は雪だるま式に大きくなっていきます。

神経を張り詰めたお先真っ暗な状態になり、最悪自殺してしまう人もあります。



不安の正体を明らかにする…今回のコロナ

ウイルスのことだけでなく、得体のしれない不安に押しつぶされそうなときは、不安の正体（根拠）を見極めてみましょう。簡単にできるのは、「書き出す」ことです。心配ごとリストを書いてみましょう。箇条書きがおすすめです。普通の文章だと、感情に埋没してしまうことがあります。一つや二つではなく、もうこれ以上はありません、という細かいところまで書き出します。そのうえで、一つ一つの項目を検討します。この件は、最悪の場合どこまで行くか。その場合どうすればいいか。最悪を回避する方法があるか。または、自分ではどうしようもないことなのか。自分でできることとできないことを区別するだけでも頭と心の整理がつかます。そうしたら今できることを一生懸命やるしかないのです。

弱者のための不安解除…みんな不安です。

イベントが中止になり、人が出歩かず、収入が減り、先が見えません。とりわけ子供や高齢者など、社会的に弱い立場の人たちはさらに不安な状態です。介護施設の高齢者が、情緒不安定になっているという話を聞きました。また、親が不安になると、子供にも不安な気持ちが反映するかもしれません。自分と家族を守るための、不安解除の方法を実践してみましょう。

「温かい」は命の安心感…人間が生きていく

ためには一定の体温が必要です。赤ちゃんが泣いたら抱っこするのは、体温によって赤ちゃんを温め、命の安心を与えるためだといわれます。実際、免疫機能が正常に機能するためには36.5℃の体温が必要です。まずはいろいろな方法で温めましょう。小さな子供なら抱きしめましょう。

寝たきりや車椅子の高齢者は例外なく足が冷た～くなっています。足湯が可能なら足湯。難しいなら温かい蒸しタオルで包み、さらにビニール袋で包む。熱すぎないように注意します。

手を握る…「濃厚接触」はイケナイというご時世で

すが、ご家族など特定な人なら大丈夫です。ただ手を握るだけで、人は大きな安心感を得るようです。とても簡単なことです。手を握りながら静かにお話を聞くことをやってみましょう。できるなら簡単なマッサージも効果があります。不安な人にとって必要なのは「守られている」という確信だと思います。現状が何も変わらなくても、何かに守られていると確信することで心の平安を取り戻すことができます。

言葉より皮膚感覚…不安な気持ちを言葉で解

決することは大変難しいのです。筆者の母も、かつて、「あなたのことが心配で心配で夜も眠れない」と言い暮らして亡くなりました。遠く離れた街から電話で「私は大丈夫だから自分のことだけ心配して」といっても、何の効果もありませんでした。そばに行って手を握ればよかったのですが、それができないときもあります。

今私たちは、身近な人に目を向けましょう。そして、手を差しのべましょう。それは、実は自分にとっての不安解除でもあるのです。

運動の効果…運動は不安を紛らわすが、効果は一

時的だ、という人もいます。でもそれは実際に運動をしていない人ではないかと思えます。継続して筋肉を鍛え、健康状態を維持している人は、いつも前向きで「根拠のない自信」に満ちています。筆者の周囲にもそういうタイプが何人かいます。筆者もたぶんそのタイプに入ると思えます。不安は根拠を明らかにする必要がありますが、自信に根拠はいりません。自信は樂觀ではなく、恐れるべき対象にはきちんと恐れ、対策することを考えているので、ダメージがあっても最小限にすることが可能だと思います。筋トレは、たくさん問題解決に役立ちます。ご一緒にいかがですか？

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の対象外です。
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。**
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	コロナウイルスの関係で4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 2,200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、筋トシ、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。

一万人の優しい手プロジェクト～ボランティアセラピスト養成講座（8時間）

日程・会場	講座内容	受講資格、費用、持ち物
4月1日（水）から 4月21日（火） 1時間単位の カリキュラム 施術室優しい手 2階教室	マッサージの基礎知識 ハンドマッサージ（自分の手、相手の手） フットマッサージ（自分の足、相手の足） 自分と家族の健康管理ができるようになり、希望者はボランティア活動に参加することができます。日程表を差し上げています。	手が使える人ならどなたでも。 登米市以外の方も参加できます。 受講料、教材費 無料 ご持参いただくもの フェイスタオル1枚、飲み物、 膝上まで出せる楽な服装で

お申込み 施術室優しい手 **0229-32-5473**

HPに詳しい記事と日程表があります。 <https://www.yasashiite.online> 「美里町 優しい手」で検索
⇒「1万人の優しい手プロジェクト」のページへ進んでください。

東 順子の からだ研究所 bodylabo 施術者養成コース／指導者養成コース

今この時期こそ、しっかりした技術に裏付けられた職業を身につけよう

従来のフットセラピー・プロ養成講座からさらに範囲を広げ、さまざまな部位に対応できる「施術者養成コース」講師として活動するための「指導者養成コース」をシステム化しました。講師ギルド Powerful Woman もバックアップします。近々ウェブサイトにて発表します。



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