



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

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



5 2020 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

いかがお過ごしですか？

季節は美しい5月ですが、新型コロナウイルスのおかげで私たちは行動が制限され、いまだ経験したことのないできごとが、次々とやってきます。
変化というのは私たちにとってストレスです。
今心配なのが、運動不足と食べ過ぎによる肥満その他生活習慣病、そして足腰が弱る問題です。
さらに、「心の健康」の問題です。
今後、私どもの仕事は今まで以上にお客様個人を重視する対応が必要になると思います。お身体や心理的な状態をよく考慮して、身体の癒し、運動の指導、生活のアドバイスなどをその場でできるようにします。
一度に多くのお客様をお受けするのではなく、基本的には予約制で、一度におひとり、または一組（3名様まで）とし、お客様が安心してご自身の身体や心と向き合える時間を提供できるよう、準備を進めます。

一日も早く皆様とお会いできますように。

2020年 5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
※5月6日まで休止中です。以降の予定は、緊急事態宣言の動向によって、変化します。再開日程はホームページ <https://www.yasashiite.online> でお知らせします。
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。



施術室優しい手は、下記のとおり休業です。

新型コロナウイルス感染拡大防止のための緊急事態宣言に基づく休業要請で、

4月25日(土)~5月6日(水)の間、

休業させていただいております。

また、計画しておりました各種の講座も、すべて中止させていただきました。以後の予定につきましては、社会情勢をみながら、決めてまいります。

当店のホームページ

<https://yasashiite.online>

に逐一掲載いたしますので、是非ご覧ください。

ホームページに「からだの教室」を開講。

東順子の講座に特化したホームページ

<https://www.bodylabo.org>

に「からだの教室」を開講し、従来講座でお伝えしていた内容を、いつでも誰でも無料でご覧いただけるようにしています。5月1日現在、

- ① リフレクソロジー 3講座
- ② ハンドケア 1講座
- ③ 筋トレストレッチ 1講座

の3分野で5講座掲載しています。

これからも公開する講座を増やしていきますので、お役立ていただければ幸いです。

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

※5月6日まで休止中です。以降の予定は、意宣言の動向によって、変化します。再開日程は

ホームページ <https://www.yasashiite.online>

でお知らせします。

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。



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。





ネガティブ思考をポジティブ変換…

「マーフィーの法則」にもあるように、ネガティブな発想ではネガティブな現実しか起こりません。身の回りに起こるすべての現象を、即座にポジティブ変換するのは、少しトレーニングが必要ですが、誰でもできるようになります。

好き嫌いをはっきりさせる…

ストレスは様々なところからきていますが、イヤなことをイヤといえずに我慢をしてしまうことも一つの原因です。好きなもの、嫌いなものをはっきりとさせて、なぜそうなのかを分析しましょう。大切なのは分析であり、いたずらに拒否することではありません。嫌いがわかれば、嫌いなものを避けて、受けるストレスを回避できるようになります。好きなこと、嫌いなことを日頃から把握する訓練をしていきましょう。

煮詰まったときはチョイスを変える…

人間は朝起きてから夜寝るまでになんと約 9,000 回の選択をしているそうです。会社に行く行かない、着ていく服を選ぶ、すべて選択です。今まで積み重ねた選択の連続で私たちの今があるとしたら、これからの未来も同じような毎日が続くのでしょうか。自分の身に起こるであろう未来を変えたい、現状に煮詰まっているならばこの毎日の選択をガラリと変えてみましょう。それが状況を変える第一歩です。

ご褒美リストから小さなご褒美…

頑張った自分へのご褒美は、あらかじめリストにしておきましょう。「自分へのご褒美」ばかりすることにならないように。いつ、どんなとき、どのご褒美と決めます。「小さなご褒美」がポイント。



「願いごと手帳」を作る…

書くことで頭の中が整理され、潜在意識にすりこむことが可能です。この 1 年間に叶えたいことや、未来に叶えたい夢や目標を書き出します。できるだけ具体的に、何をいつまでに、どんな風に実現するというのを書きましょう。願いごと手帳は、欲望実現のためというより、心の健康のために書くことをおすすめします。時々確認し、さらに書き足してもいいのです。

バランスの良い食生活…

ジャンクフードや添加物いっぱいの食事を摂っていると、身体健康以外に心理面や思考面まで影響を及ぼします。1 品だけをとり続けるダイエットなどは厳禁。

人間関係の整理…

大人としての人間形成を経て、時間とともにライフスタイルも価値観も変化します。付き合う友人もどんどん変化するのが当然。むしろ、現状に則さない人間関係は整理をする必要があります。「5年後、10年後も付き合っていきたい人か？」と考えて人間関係の再構築をしましょう。

心の健康とは…

「新型コロナウイルス」は、世界中を巻き込んだ災害であり、戦争といってもいいと思います。「いつもの暮らし」ができないということは、私たちにとって大きなストレスです。今私たちに必要なのは、終わりの見えない状況でも心の健康を保つ方法を、上手に身につけることだと思います。今回は、「心の健康」を考えましょう。

厚生労働省の「休養・こころの健康」からいきいきと自分らしく生きるための重要な条件。具体的には、

- ① 自分の感情に気づいて表現できること。
(情緒的健康)
- ② 状況に応じて適切に考え、現実的な問題解決ができること。
(知的健康)
- ③ 他人や社会と建設的でよい関係を築けること。
(社会的健康)

を意味しています。人生の目的や意義を見出し、主体的に人生を選択すること(人間的健康)も大切な要素であり、こころの健康は「生活の質」に大きく影響するものです。

睡眠時間を確保…

普通おとなで 6~7 時間。心身の健康維持のために、睡眠は最重要項目です。睡眠時間が不足すると、

- ① 肥満など生活習慣病になりやすい。食欲を抑えるレプチンなどが減少し過食になります。ホルモンバランスが崩れるのも原因。
- ② 心の病にも影響。

うつ病患者のほとんどは不眠を患っていると言われます。深く十分な眠りは私達の日常生活の行動・思考に関わる大切な要素です。



適度な運動…

健康面からいう適度な運動とは日常生活の中でできる運動のことです。「歩く」がおすすめ。必ず足に合ったスニーカーを用意してください。体力に合わせて 30 分程度、腕を大きめに振ってリズムカルに歩きます。正しい歩き方をマスターすると、運動効率が上がり、ケガの予防になります。やりすぎると膝や腰を痛める原因になります。義務感にならずに、楽しく継続できる方法を考えましょう。

2 種類の「休養」…

「身体を休める休養」、「英気を養う休養」の 2 種類の休養をとりましょう。週休が 2 日あるならば、例えば土曜日は心と身体をひたすら休める日。日曜日は 1 週間の力や英気を蓄える日と決めて、趣味やスポーツ、ボランティアなどにいそしむ。など週休の大枠の過ごし方を決めてしまいます。だから過ごすのだけが休養ではありません。

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。

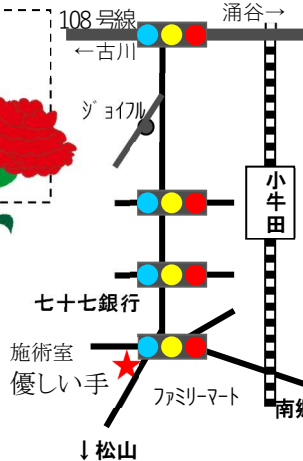
優しい手は医療保険の対象外です。
私達がやっているのは、医療ではありませんので、もちろん医療保険の対象ではありません。私達が心から願っているのは、人々ができるだけ医療のお世話にならないようにということです。
医療保険はみんなで働いて、みんなで支払ったお金です。本当に困った人がいつでもこの制度によって救われるように、私達はできる限りの努力を「自分の心と体の健康のために」行う必要があると思います。

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5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。	施術と同様ご予約ください。個人指導です。 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	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。

東順子のwebセミナー 「からだの教室」

<https://www.bodylabo.org> ホーム⇒「からだの教室」



5月1日現在 3分野 5タイトルを公開しています。（すべて印刷して読むことができます）

分野	講座タイトル	内容
リフレクソロジー 	なぜ私たちは足を揉むのか	足を揉むとなぜ体にいいのか。不思議な足のしくみや、安全性、健康効果について、講座を受けているようにご理解いただけます。
	誰でも今すぐリフレクソロジー	全く初めての方が、今すぐに自分の足を迷いなくマッサージ出来て、しかも必ず効果を得るための詳細マニュアルです。
	びっくり反射区実験	足の反射区を刺激すると、身体にどんな変化がおきるか、おどろきの効果を体験してください。
ハンドケア	ハンドケアマニュアル	アルコール消毒や頻繁なせっけん手洗いで、手が荒れていませんか？こまめなお手入れで快適に生活できます。
筋トレ・ストレッチ	歯磨き筋トレ3分間	「続かない」という壁をいかにして乗り越えるか。誰でも毎日実行する歯磨きのついでに、筋トレをする習慣をつけます。



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