

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

7 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



新しい冊子ができました。

2019年6月に作成して無料配布した小冊子「からだはもっと楽になる～優しい手を12年やってわかったこと」に続き、今年も6月20日発行で「こころはもっと楽になる～身体からアプローチする心の健康」ができました。A5版36ページです。今回は、著者が「東 順子と仲間たち」になっており、表紙と挿絵がパステルアートの高橋まえこさん、リフレクソロジーの原理をわかりやすい漫画にしてくださったのが 夢 輪夢（はかなりんむ）さん、ストレッチや筋トシの写真モデルがヨガインストラクターの佐藤春美さん、と素敵な仲間たちのご協力によって、とても素敵な一冊になりました。新型コロナの緊急事態宣言発令中に制作しましたので、ほとんどの作業をネット上のやり取りでおこない、印刷も、ネットの印刷屋さんをお願いしました。1,000部印刷しましたので、施術室優しい手のお客様、東順子の講座の受講生の皆さん、そのほかご希望の方には無料でお配りします。



2020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

ウェブサイト「からだの教室」公開中

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」を開講中です。筋トシ、マッサージ、身体のお手入れなど、さまざまなテーマで無料公開していますので、生活の中の身体づくりにご活用ください。



佐藤春美先生のアロマヨガ

7月19日(日) 11:00~12:30

今月のテーマ「ヨガでコロナ対策」

適度な運動と呼吸法は免疫バランスを良くします。またヨガで行う瞑想が不安などから生じるストレスの軽減に役立ちます。with コロナの現在、おうちでも出来る内容をお伝えいたします！

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
ヨガマットお貸しします。



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

7月8日(水) 膝関節改善集中レッスン

減量・筋トシ・マッサージの方法

7月22日(水) 腕の力をつけよう

握力をつけ、上腕のタプタプ解消

窓を開け、受講生同士の間隔を十分にとるなど、感染予防に留意しながら無理のない運動をしています。

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、筋トシ、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。

詳しいスケジュール表を差し上げます。



健康サークル 野ばらの会

毎月 第2・4水曜日 13:30~15:00

7月8日(水) 筋トシとストレッチ～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22日(水) 筋トシとストレッチ～肩まわりと腕
五十肩、腱鞘炎を予防し、上腕のタプタプを解消窓を開け、受講生同士の間隔を十分にとるなど、感染予防に留意しながら無理のない運動をしています。

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

ストレッチと筋トシが中心のプログラムで、強くしなやかな身体を作ります。運動不足解消に。詳しいスケジュール表を差し上げます。



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。



心が折れない
防災術



コロナでも避難する…みんな不安に思っています。今大地震が来たら、大洪水が来たら避難所が危ない。「密」になるから。

確かに今は、「安全な人まで避難所に行かないください」という時代です。でも、「コロナが怖いから逃げない」というのは危険です。避難は命を守る行動です。今いる場所に危険がせまったら、感染の危険があっても避難所に行くべきです。

東 順子の「からだの防災講座」も、現在一生懸命アップデートしているところです。今年も各地で実施させていただきますが、今号では主に洪水に対する避難・感染予防・備蓄といったことを特集します。

アウトドア防災ガイドのあんどうりすさん、災害支援ナースの辻直美さんの知見を参考に、筆者自身の体験も含めて書かせていただきます。

「心が折れる」のが一番危険…今回のコロナ禍も一種の災害です。マスクが手に入らない、消毒液が手に入らない、近所に感染者が出た！これはつい最近私たちが体験したことです。同じ状況でも、平然と生活を楽しんでいる人もいるし、パニックになってドラッグストアの店員さんに暴力的な言葉を浴びせたり、感染者の家を執拗に特定しようとしたり、家から出られなくなるという人も実際に多く見られました。私たちが住んでいる日本は、災害の多い国です。東日本大震災の津波がせまっているとき、逃げて助かった人、逃げたけど助からなかった人、逃げないで助からなかった人、助かったのに避難所や仮設住まいで亡くなった人、いったい何が違うのか、と、筆者は考えました。助かった人からの聞き取りや、亡くなった方の遺族の記録などを調べてみて、もちろん一律に決めつけることはできませんし、あくまで個人的見解ですが、「心が折れる」これが一番危険なのではないかと思っています。

どうすれば「心が折れる」ことなく災害をやり過ごすことができるか、と一緒に考えてみましょう。

最低でも3つの選択肢を持つ…例えば

自宅が低地や土砂災害の危険地域で、避難が必要だとします。ではどこに避難するか、最低3つの選択肢を用意します。自治体の避難所、縁故避難、車中泊避難。避難所に行くしかないとしたら、その場合は最低でも3か所の避難所を調べておきます。現在は「密」にならないように、避難所の定員を減らしています。ですから、行っても満員ということもあり得るのです。そこで、心が折れている暇はありません。すぐに第2候補の避難所へ向かいましょう。そのように、あらかじめたくさんの選択肢を用意しておき、予定通りの行動を続けられればよいのですから、結局は助かる可能性が高いのです。行動の早さにもつながります。

防災を日常に取り入れる…災害のために何かを準備するのはお金もかかるし、それを置いておく場所の問題もあります。一式そろえて安心し、忘れていたら賞味期限が切れます。けれども生活全般を防災対応にすれば、そんな面倒なことにはなりません。家にある食べ物全てが備蓄です。いわゆる防災食は、それほど美味しいものではありません。それなら、カセットコンロで、お米と水があればご飯が炊けます。100均の固形燃料と飯盒で炊飯もできます。ないものを探すのではなく、あるものを探す方が楽なのです。何か買う時にも、これは災害の時に使えるかな、と考える。どちらにしてもいろいろ不自由なのが災害です。せめて美味しいものを食べて、心穏やかに過ごしましょう。

そして必ず「やってみる」…100均で固形燃料を買って安心ではなく、必ずそれを使ってご飯を炊いてみましょう。被災して、不自由な避難生活で、まずい防災食では心が折れます。美味しい食事がとれるように、物と知識と技術の備蓄を、楽しいトレーニングとして実践することをおすすめします。

コロナで非常時の備えが変わるか…

新型コロナウイルスに対処する方法が、日々更新されています。世界にとって初めてのことから、みんな手探り状態なのです。日々変わるのがコロナです。変わることに對していちいち怒ったり、抵抗したりせず柔軟に受けとめるのも心が折れないコツです。戦うためには敵を知ることが大切。現段階でわかっていることですが、

- ①同じ空間にいるだけでは感染しません。
- ②マスク着用は、次の効果があります。
 - ・空中に浮いているウイルスを取り込まない。
 - ・相手にうつさない。
 - ・顔を触らない。など。
- ③手指の消毒は「石けん+水」「アルコール消毒」石鹸もアルコールもなければ水洗い30秒以上。石鹸もアルコールもないからといって絶望しないでください。

行動のクセに注意してください。髪にはウイルスが付きやすく、髪をかき上げるクセのある人は要注意。その手で目や鼻、口を触ったり、頬杖をつくクセも危険です。情報のとり方も、あるひとつのメディア（テレビとか）だけだと偏るかもしれません。こまめに内閣府のホームページをチェックしましょう。

避難所に何でもあると思わない…避難

所には、衛生用品や水・食料・着替えなどが人数分用意してあるわけではありません。3日間（72時間）の避難が可能な備蓄を用意しましょう。特に、その人固有の持ち物があります。メガネ・入れ歯・薬は三種の神器といわれます。他にもコンタクトレンズ、サプリメント、情報を手に入れるためのスマホとモバイルバッテリー、ラジオ、懐中電灯など、リストアップして、必ずリュックに詰めてみましょう。

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。

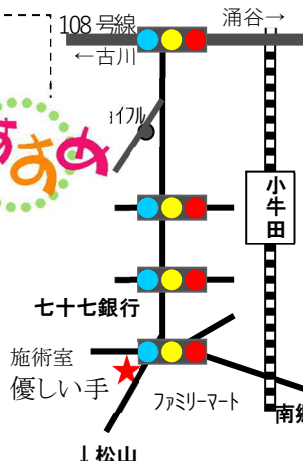
優しい手は医療保険の対象外です。
私達がやっているのは、医療ではありませんので、もちろん医療保険の対象ではありません。私達が心から願っているのは、人々ができるだけ医療のお世話にならないようにということです。
医療保険はみんなで働いて、みんなで支払ったお金です。本当に困った人がいつでもこの制度によって救われるように、私達はできる限りの努力を「自分の心と体の健康のために」行う必要があると思います。

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	今月のテーマは「ヨガでコロナ対策」 適度な運動と呼吸法は免疫バランスを良くします。またヨガで行う瞑想が不安などから生じるストレスの軽減に役立ちます。 with コロナの現在、おうちでも出来る内容をお伝えいたします！	7月19日(日) 11:00~12:30	1回おひとり 1,000円 楽な服装で ヨガマットお貸しします。
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、おせ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 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 満席 キャンセル待ちです。	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。

東順子の新講座「コロナ時代の防災」 出張講座で承ります

新型コロナウイルスの感染予防を踏まえた避難の常識が変わります。
防災の情報は日々更新されますので、その時点の新しい情報を盛り込んだ、
個人レベルで楽しく実践できる「自助」の防災講座です。
今年も秋雨前線の停滞時期、台風シーズンに備え、早めの開催をお願いします。
公共機関、地域の団体などの講座に最適です。
詳しい企画書をダウンロードできます。ご検討ください。
直接ご相談も承ります。電話相談 0229-32-5473



企画書ダウンロード
<https://www.bodylabo.org>
⇒「からだの防災講座」
⇒企画書ダウンロード



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