

# お元気ですか？

施術室 優しい手 です。

# 2023 9月号

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。

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

**感染防止に留意しながら  
営業しております。**

地域情報サイト  
エブリーおおさき掲載中！  
every-osaki.com

<https://yasashiite.online>

「よみきかせ版」は  
ホームページからどうぞ

**心のストレッチ**…宇田川一美さんというデザイナーの「ゆる文字」がとても魅力的で、簡単な通信教育で教えてもらいました。今は格安・簡易なお勉強が可能な時代です。筆ペンや各種の紙とお手本が送られてきて、web上の動画を観ながら練習します。

ちょっとしたコツをつかむとすぐにそれなりに書けるようになります。パソコンばかり使っていて、字が下手になっているので、思い切って書体を変えるのは、意外に新鮮な体験です。しかも、そのへんの裏紙なんかを使って思いつくままにらくがきができます。

では何を書こうかということになりまして、できれば心がゆったりするような言葉がいい。そして、硬い漢字ではなく、やわらかいひらがながいい。

やさしいことば、やわらかいことば、ひらがなことば、をたくさん書いてみました。

これは、心のストレッチだなあ、と思い、試しに優しい手のスタジオで希望者を募って遊び半分にやってみたら、意外に喜んでいただけました。

講座というほどでもないのですが、これからも続けてみたいな、と思っています。

みなさんの心がのびのびしますように。

2023年9月

施術室優しい手  
代表 東 順子  
セラピスト 男澤 静江



## 日曜筋トレに空きができました。

毎週日曜日9：30～10：30優しい手スタジオの筋トレ教室のメンバーがクラスがえをしましたので、空きができました。3名可能です。会費は4回で2,000円です。お問合せください。

町内に限り出張施術と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。



## こころのストレッチ

**新企画**

### ゆる文字・ゆる言葉で遊ぼう 90分

普通の筆ペンとコピー用紙で楽しく遊んで、こころがスッキリ。お勉強ではありません。

東順子と遊びの時間です。

9月17日（日）13：30～15：00

9月18日（月）10：00～11：30

ご都合の良い日程でお申込みください。

申込締切 各1週間前

定員 各6名（おひとりでも参加できます）

費用 1,000円（教材込）

市販の筆ペンをお持ちください。

お手本や紙はこちらでご用意します。

水分補給用のお飲み物をお持ちください。

（好きなお菓子を持ってきてもいいですよ）

お問合せ・お申込み 0229-32-5473（優しい手）

詳しいパンフがあります。



パンフ

## からだのストレッチ～土曜13:30～15:00

毎週土曜日にやっているストレッチ教室に若干空きがありますので、ゲスト参加しませんか？

継続しなくても、1回だけの参加も歓迎です。

会費 1回 1,000円

講師 東 順子

からだにやさしいストレッチです。体が硬い人、体のどこかが痛い人、動かしにくい人もどうぞ。

ご予約ください 0229-32-5473

## 健康サークル 野ばらの会 会員募集中

毎月 第2・4水曜日 13：30～15：00

9月13日（水）アイソメトリック・トレーニング

9月27日（水）骨盤エクササイズ

会場 美里町本小牛田コミュニティセンター 和室

会費 1か月 1,000円

講師 東 順子

和室でおこなう静かな筋トレ・ストレッチ。体を動かしにくい人や体力に自信がない人も可能です。



## 施術と個人レッスン 随時

**好評**

マッサージは筋肉を温めますので運動がしやすくなります。

施術と同じようにご予約ください。

費用 通常の施術料+15分1,100円（税込）

しっかりレッスンしたい人は60分程度。やり方を覚えて自宅でやりたい人は15分で可能です。

# 2023 9月

東	順	子	の
ゆ	る	言	葉

**パソコンを閉じ筆ペンを**…帰宅後、自宅ではなるべくパソコンを開かないことにしました。かわりに筆ペンを持ち、コピー紙の裏などに書きつけたものです。意外に気持ちよく眠れます。

## あしたから ほんきだす…

オトナのみなさん、毎日毎日本気出していたら、疲れますよね。たまに勢いで「本気でやります！」なんて言うこともあります。ありますけど、「だいたいこのへんだなあ〜」というのは、長く生きていればわかるわけです。いいんです。そのへんで。というか、ホントの本気はこんなもんじゃないし、ホントに大事な時のためにとっておいたほうがいいと思います。とりあえず今日はゆっくりしましょう。



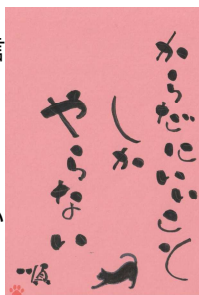
## いちいちそうだしない…

人生の大切なことを誰彼かまわず「相談」するものではありません。プロのコンサルタントやカウンセラーにお金を払って相談するならいいですけど、「無料相談」はいけません。ホイホイ「相談」にのるのもアホらしい。答えは本人が知っているのです。悩みごとで他人を振り回さない、振り回されない。お互いに気をつけましょう。人生は常に暫定。とりあえず今の結論を自分で出すのです。



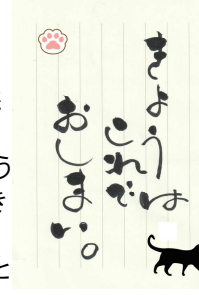
## からだにいいことしかやらない…

何歳ぐらいでこの域に達するかは個人差ですが、私の場合、50歳ぐらいからは確信をもって「からだにいいこと」しかやっています。生きていくうえでの判断基準が明確になったのだと思います。これをやるかやらないかは、からだにいいかよくないかで決めます。それでほぼ間違いないと思います。生活スタイルだけでなく、仕事の方針や、やりかたを決めるのもそうですし、人間関係もそうです。



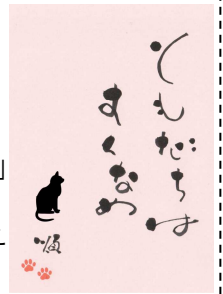
## きょうはこれでおしまい…

一日をきちんと終わらせることが大切だと思います。うまくいったこともあるし、やり残したこともある。明日の仕事に支障はないが、できればもう少し先まで、できれば1か月後のこと、できれば3年先のこと、いろいろ考えたいこともある。でもそれは、また別の時に考えることにする。そして、今日をきれいに終わる。きちんと終わらないと、きちんと始まらないと思うのです。



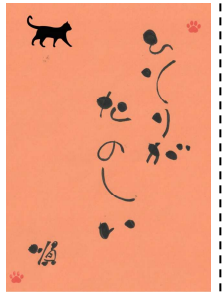
## ともだちはすくなめ…

「一年生になった〜ら、ともだち100人できるかな」という歌があります。100人で食べたり、走ったり、笑ったりしたいという内容ですが、それは「ともだち」でなくてもできます。まあ、子どもの歌に目くら立ってなくてもいいわけですが、とりあえずともだち100人は多すぎます。100人に「いい顔」してたら疲れます。からだにわるいからやめましょう。ともだち整理は簡単です。そ〜っと音信不通になればいいのです。それでも誘われたら上手にことわればいいのです。



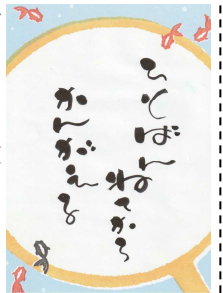
## ひとりがたのしい…

最近、ひとりのことを「ぼっち」などで見下しているようです。でも、ある程度の年齢になったら(概ね成人したら)、ひとりでいられる、ひとりで行動できる、というのは、立派な「能力」です(心理学の言葉で、Capacity to be alone)。つまり、人間として成熟している状態を意味します。高級レストランでひとりで優雅に食事する人、ひとり旅する人。自分の人生を自分で決めて行動することができる、しかもそれを楽しむことができる。もちろん体力も必要です。



## ひとばんねてからかながえる…

人間は、昼行性の動物です。夜は安全なところで休息し、細胞を再生し、記憶を整理し、明日の生のための力をつける時間です。そういう人間にとって夜は無防備で危険な時間ですから、闇に対しては怖れを感じるようになっていきます。ですから夜中に目覚めてあれこれ考えだすと、思考はネガティブな方向にぐるぐる回ります。大切なこと、難しいこと、ややこしいことは、明日起きてから考えることにしましょう。明日の自分を信じて今日はひとまず寝るのです。



## さきことはわからない…

諸行無常をひらがなことばになおしたら、こうなりました。いろはにほへとちりぬるを(色は匂えど散りぬるを)でもいいのですが、要するに、全ては変転し、一瞬先のことは誰にもわからないということです。誰にもわからないのです。ネガティブな不確定要素(災害とか老いとか)に対してはある程度備えますが、これも必ず役に立つかどうかはわかりません。昔、母が「あなたのことが心配で夜も寝られない」とこぼしていました。自分のことさえわからないのに、他の人の「さきのこと」などもっとわかりません。そんなことよりいい夢見ながらぐっすり寝て欲しいと思いました。すごく良い方向の不確定要素もあるわけですから、人生は捨てたものではないと思います。





**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であって、しかも大変丈夫なところです。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

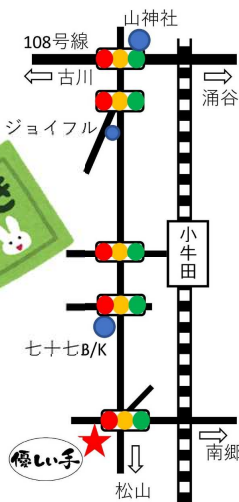
**足湯 330円(税込)**

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！
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
爪切り・爪成形	15分1,000円 税込1,100円	爪切りでお困りの方が大変多いです。特殊な形の爪や、普通の爪切りでは切れない爪、爪白癬で肥厚した爪などでも、安全に成形します。
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	15分1,000円 税込1,100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 木曜定休

営業時間 9:00～18:00(最終受付17:00)

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](mailto: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「優しい手スタジオ」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）

# 優しい手スタジオ

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
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。	詳細問合せください。 ※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時間修了後、標準30時間 228,900円(税込) 支援システム実施中
東 順子の個人レッスン	施術で解決できない不調は、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。	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。	15分1,100円(税込) 状態や希望に合わせてご指導します。

## 2023年9月講座カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					出張講座	(筋トレ・ストレッチはお休み)
3	4	5	6	7	8	9
日曜筋トレ	出張講座	出張体操教室	水曜筋トレ 出張体操教室	(定休日)	出張講座	土曜筋トレ ストレッチ
10	11	12	13	14	15	16
日曜筋トレ		出張講座	水曜筋トレ 出張体操教室 野ばらの会 出張体操教室	←(定休日)→	出張講座	出張講座 (土曜筋トレは休み) ストレッチ
17	18	19	20	21	22	23
日曜筋トレ ゆる文字 ゆる言葉	ゆる文字 ゆる言葉	出張体操教室	出張体操教室	(定休日)		土曜筋トレ ストレッチ
24	25	26	27	28	29	30
日曜筋トレ		出張講座 PW勉強会	水曜筋トレ 野ばらの会 出張体操教室	(定休日)		土曜筋トレ ストレッチ

空席:土曜ストレッチ1名 (ゲスト参加1回1,000円)  
日曜筋トレ3名  
野ばらの会、土曜筋トレ、水曜筋トレは満席。  
(空き状況は変わりますのでお問合せください)

土曜・日曜筋トレ 60分 月4回 2,000円/月  
水曜筋トレ 60分 月3回 1,500円/月  
土曜ストレッチ 90分 月4回 3,000円/月



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