

お元気ですか？

施術室 優しい手 です。



2023 4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 <https://yasashiite.online>
エブリーおおさき掲載中！
every-osaki.com

「よみきかせ版」は
ホームページからどうぞ

徐々に戻しましょう…コロナ禍がようやく落ち着きを見せ、さまざまな活動が元に戻りつつあります。この時期は年度替わりで「総会」の季節。

筆者もさまざまな団体に所属していて、3年間はほとんど「文書による総会」だったのが、今年はようやくリアルで集まって総会をし、その後お食事会という従来の形に戻っています。だいたいは中高年女性の多い団体ですので、その盛り上がりようと言ったらありません。コロナ禍の間もそれなりに会っていたのに、なんでこんなに楽しいのかと思います。

からだに触れ合うぐらい接近するとか、食事を共にするとか、思う存分おしゃべりするとか、そういう、従来はさほど大切にも思っていなかったことが、とても貴重な一瞬に思えます。

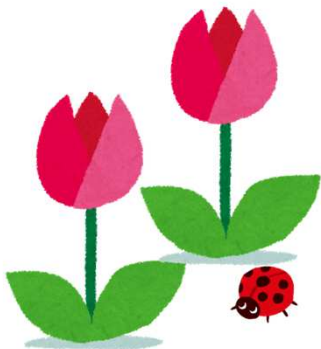
改めて思います。新型コロナって、何だったのでしょうか。世界中の人々がそれぞれの立場でさんざん振り回されました。命を失った。仕事を失った。健康を失った。そして何より「人のつながりを失った」3年間でした。人間は一人では生きていけない動物です。

今後またどうなるかわかりませんが、人と会うこと、食事を共にすること、語り合うこと、限りある人生の中で、改めて大切にしていきたいと思っています。

そして仕事の上でも、人と人がつながるように、集まること、触れ合うこと、癒すことを今まで以上に試みていきたいと思っています。

2023年4月

施術室優しい手
代表 東 順子
セラピスト 男澤 静江



パステルアート教室…東松島市の高橋まえこ先生においでいただき、可愛い猫ちゃんの絵を完成させ、額に入れてお持ち帰りいただけます。

初めての方、絵心のない方、大歓迎です。
日程 5月21日(日) 13:00~15:00
詳しいチラシを差し上げます。

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。



マッサージ教室再開します

コロナ禍の3年間、相手と触れ合うマッサージの講座は自粛しておりましたが、このところ公共機関からの講座依頼も増えてきていますので、優しい手スタジオの自主開催講座も再開していきます。

ハンドマッサージ・セラピスト養成講座(2H)

自分と相手の手を揉めるようになります。家族や友だちにしてあげたり、ボランティア活動ができます。

4月19日(水) 13:30~15:30

4月29日(土) 10:00~12:00

4月30日(日) 10:00~12:00

5月14日(日) 13:00~15:00

5月17日(水) 13:30~15:30

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 5,500円(教材一式、消費税込み)

修了証を発行します。

復習用動画にアクセスすることができます。

上級コースもあります

ハンドマッサージ・傾聴セラピスト養成講座(2H)

ハンドマッサージ・インストラクター養成講座(4H)

受講ご希望の方はセラピスト養成講座を終了後、

個別に日程を決めて受講していただきます。

詳しいパンフレットを差し上げます。

お問合せ・お申込み 0229-32-5473(優しい手)



健康サークル 野ばらの会

毎月 第2・4水曜日 13:30~15:00

4月12日(水) 3分間筋トレで継続は力

4月26日(水) 椅子を使ったストレッチ

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。体を動かすに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

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。

好評

2023 4月

写真映り を考える

集まったら写真を撮ろう…3年にわたるコロナ禍もようやく落ち着きの気配。みんなで集まることを自粛してきたけれど、今年はリアルで集まって、できればお食事でも一緒にという雰囲気になっています。そんなときには、やっぱり集合写真を撮りましょう。私たちは刻一刻年齢を重ね、いつなとき何があるかわかりません。今日この日を十分に愉しんで、良い思い出として残すためにも、こまめに撮っておきたいものです。

その際、できればきれいに、カッコよく撮られたいですね。東順子が講座の最後に半分ジョークでやっている「写真映りが2.5倍良くなるワンポイントレッスン」というのがありまして、けっこう盛り上がります。「2.5倍」の根拠はわかりませんが、喜んでいただいていますので、一部をご紹介します。

まずは場所取りから…大人数で撮る場合は、立场上問題がなければ遠慮なく「センター」をとりましょう。カメラは常に「中心」を最もきれいに撮ろうとします。端に行くほどゆがみますので、太って見えたりします。もしセンターが無理でも、その両サイドとか、センターの背後がねらい目です。



このへんがおすすめ

背中を伸ばして胸を開く…瞬間的に5歳若返る方法としては、①これでもかというくらい背中を伸ばして身長を高くする②これでもかというくらい胸を開く（そっくり返るのではありません。背中の肩甲骨を寄せて、胸を開きお腹をひっこめます）③絶対に下を向かない。



人と人の間隔を狭く…前列は、椅子に関係なくキチキチに詰めます。後の列も隣の人と肩が重なるくらい接近します。賑やかで和気あいあいの感じが出るかと思えます。

年齢に関係なく青春は密です。

⇒

公民館の講座で、館長さんと、受講生の皆さんと、シャッターを切る瞬間マスクを外しました。



座ったら「足を出す」…椅子に座った前列の人は、椅子に浅めに座り、足を1歩前に出します。そして、中心から見て外側方向に流します。写真は遠近感を強調しますので、足の長〜い人になります。



カメラに対して上半身をほんの少し斜めに構えると、きもち細く見えると思います

立ったら「うしろ体重」…お手元の雑誌などペラペラめくってみてください。モデルさんはほとんど「うしろ体重」で立っています。これも、足を長く見せるテクニック。具体的には、足を前後に開き、つま先は外向き。体重を後ろ脚にかけて、前足のつま先をカメラ方向に伸ばします。これで身体は自然に斜めに構えることになります。



仁王立ち
(左右均等)

まえ体重

うしろ体重

笑顔の秘訣は「かわいい」…シャッターを押すときの掛け声はいろいろあります。古典的な「チーズ」「ウイスキー」「さくらもちー」等々。そこで東順子のおすすめは

かわいい〜

です。か・わ・い・い どこで撮られても笑顔です。そして言葉には意味がありますから、「かわいい」といえば本当に可愛い顔になるのです。写真に必要なのは美しいすまし顔より可愛い笑顔です。男性も可愛い顔に映りますよ。

メガネの位置に注意…中高年の遠近両用メガネは、目が大きく見えますので、おすすめですが、でも正しい位置にかけましょう。ずりさがると「お年寄り」になります。



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4月講座カレンダー

太字のところは空席があります
詳しくはお問合せください。 32-5473

日	月	火	水	木	金	土
						1
空席:土曜ストレッチ1名 土曜筋トレ、日曜筋トレ、水曜筋トレ、野ばらの会は満席。 (空き状況は変わりますのでお問合せください)						土曜筋トレ ストレッチ
2	3	4	5	6	7	8
日曜筋トレ			水曜筋トレ 出張体操教室	(定休日)		土曜筋トレ ストレッチ
9	10	11	12	13	14	15
日曜筋トレ		出張体操教室	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)		土曜筋トレ ストレッチ
16	17	18	19	20	21	22
日曜筋トレ		出張体操教室	出張体操教室 ハンド講座	(定休日)		土曜筋トレ ストレッチ
23	24	25	26	27	28	29
日曜筋トレ			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)	PW勉強会	ハンド講座
30						
ハンド講座						
				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