

お元気ですか？

施術室 優しい手 です。

7²⁰²³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

風はごちそう…梅雨が明けると、暑い夏が来ます。施術室優しい手は16回目の夏、今年もやっぱりクーラーなしでいきます。

今どきクーラーのないお店なんて・・・ですよ。でも、窓がたくさんあって風がよく通ります。もちろん風のない日もありますから、その場合は扇風機で何とか間に合ってきました。というより、お客様は「クーラーじゃないのがいい」とおっしゃってくださいます。窓際の施術椅子で風に吹かれながら気持ちよさそうに、うとうとしていらっしやいます。そして、あるお客様が帰り際にふと、「風は、ごちそう！」とほほ笑んでくださったので、こちらが「なるほど～！」とうれしくなりました。

最近、頑張りすぎで体調を崩しているお客様が多いのですが、短い時間でも身体の力を抜いていただきたいです。

東順子は、この店を作るとき、「木になろう」と思いました。この地に根を張って、葉を広げ、疲れた旅人がひととき体を休める、木陰を作ろうと思いました。16年かかって作った木陰は、とても小さな木陰ですが、気持ちの良い風が今日も吹いています。

2023年7月

施術室優しい手
代表 東 順子
セラピスト 男澤 静江



ハンドマッサージ講座

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。

7月9日(日) 13:00~15:00
7月16日(日) 13:00~15:00
7月23日(日) 13:00~15:00

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

傾聴セラピスト養成講座(2H)

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)

新型コロナが落ち着いて、東順子の出張講座が増えています。そのぶん施術のご予約がとりづらくなり、ご迷惑をおかけしております。月曜・火曜・水曜の午前中は、ほぼ不在で、金曜日は比較的空いております。スタッフの男澤は定休日以外おりますのでご用命ください。

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12日(水) 背中と胸

7月26日(水) 肩まわりと腕

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

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。



2023 7月

働くための 体づくり



働き続けることが最高の介護予防

東順子は、介護予防の仕事もしています。「介護されない身体づくり」という講座もやっています。そして、ほとんどすべての受講生が「自分だけは介護されたくない」とおっしゃいます。

介護予防というのは、健康寿命を延ばす努力です。健康寿命を延ばす方法はいくつか考えられますが、現在広く認知されているのが、「労働寿命」と「健康寿命」は比例するという事です。つまり、働いている人は健康で長生き。みなさんのまわりではいかがですか？

優しい手のお客様でも、定年退職して3か月から2~3年という時期に、腰や膝を傷めて生活が不自由になる方が少なくありません。

あるお客様は、65歳で退職して、大好きな読書三昧をしていたら、膝が痛くなりました。

「膝が痛くなるようなことは何もしなかったのに、急に痛くなったのよ」とおっしゃるので、

「何もしなかったから痛くなったんだと思います」とお話ししました。この会話は、1度だけではありません。今までに何人かの人と、ほぼ同じ内容の会話をしました。

つまり、動かないと体は年老いてしまうという現実です。

「働き続ける」というと、「老人を酷使するのか」と感じる方もいらっしゃるかもしれませんが、問題は、動かないことが私たちの動物としての命の法則に合っていないということなのです。

働いているけど、とてもツライ人たち

…定年退職した後も、毎日ではないけれどパートなどで働いている方はたくさんいらっしゃいます。自営業の方は定年がありませんし、農業の方もそうです。実際、ほとんどの方は年齢よりずっと若々しく、活力に満ちています。

でも、中には膝も腰も痛いのに頑張っている方も見受けられます。施術をしてみると、お尻や太ももの筋肉がだいぶ弱っていて、「これだと疲れやすいだろうなあ」と想像できます。

「本当はやめたいんだけど、やめさしてもらえないの・・・」という状態。

でもやめたらもっと弱るんじゃないかと思えます。

これは、年齢の行った方々だけの話ではありません。40代50代の働き盛りの年代の方でも、少ない筋肉でがんばっている人たちは少なくありません。身体を酷使するけど、それは運動して筋肉をつけることとはかけ離れたことなのです。

「時間がなくて運動なんかできない」「帰宅後も、やることがいっぱい」「運動するより寝たい」

お気持ちはよ〜くわかります。でも、そのままでは、ますます疲れやすくなり、ある日、大病が襲ってくるかもしれません。

ひとは、疲れると仕事がキライになる

…東順子もサラリーマンを通算20年ぐらいやりました。運動して体を鍛えるなどという発想はカケラもありませんでしたので、がんばるとすぐ疲れました。疲れると、今やっている仕事がキライになり、上司や会社が許せなくなり、やめたくなくなってしまいます。思い返すと、1週間のうち3~4日は「こんな会社やめてやる」と内心思っていました。

週休も有給休暇もあって、給料は保証されているのに、ぜいたくな望みだったと今では思います。

71歳の現在、自営業で当時の給料を稼ぐのは並大抵のことではありません。講座の仕事が入ると3週間ぐらいいみなしで働くこともあります。それなのに、特に疲れないうし、ですからとても楽しく働くことができ、仕事が好きです。

確かに、自営業の場合は自分で自分の仕事を管理できますので、ストレスは少ないです。そこがサラリーマンとの大きな違いです。

そして、マッサージ屋さんと体操の講師という、「肉体労働」を選んだことが最高の選択だったと個人的には思っています。

常に体を鍛えていて、疲れにくい身体を作り続けてそれがお金になるからです。

やってみてわかりました。仕事を好きになるには、身体を鍛えることです。多少時間がかかっても、その分の見返りは十分にあるはず。身体づくりに関しては、年齢、才能は特に関係ないと思います。

まずお尻

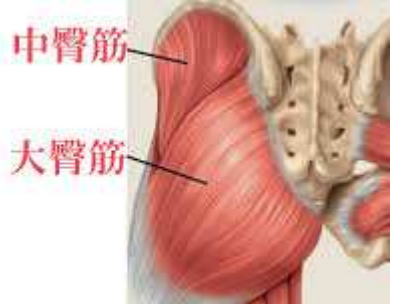
…全身をムキムキの筋肉質に変えなくても、とりあえず疲れにくい身体は作れます。

ワンポイントに絞るなら「お尻」です。具体的には「大臀筋」

いわゆるお尻の「ほっぺた」です。私たちが体を直立させ、歩いたり、上下運動をするのに必須の筋肉。

歯磨きをするとき、片足を伸ばしたまま後ろに5cm程度蹴り

挙げます。片足1分半ずつ両足で3分。2週間程度続けていただければお尻が引き締まり、立つのが楽になります。



肩甲骨と股関節のストレッチ

…多くの方々の、いろいろな痛みの原因ポイントを集約すると、肩甲骨周りや股関節の硬さにたどりつきます。

東順子の筋トレ教室でいつもやっている方法でかなり楽になります。まずはストレッチで痛みを解除し、身体を楽にすることが、仕事を好きになる第一歩。

優しい手スタジオのストレッチ教室にゲスト参加してみてもやり方はマスターできます（マニュアルもあります）。

もしこの記事が企業経営者の方が読んでいらっしゃったら、労働環境の改善と同時に、個々のスタッフの身体的な問題点を解決することが、とても大切だと思います。働く人が健康で長く働く職場であって欲しいです。企業向け研修もやっていますので、ご相談ください。

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

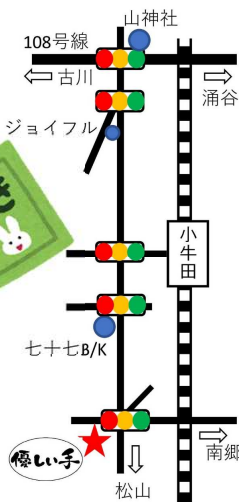
足湯 330円(税込)

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

※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7月講座カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1
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1名(お試し1回500円) 土曜筋トレ、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	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
9	10	11	12	13	14	15
日曜筋トレ プロコース ハンド講座	出張講座	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		土曜筋トレ ストレッチ
16	17	18	19	20	21	22
日曜筋トレ ハンド講座		出張体操教室	出張体操教室	(定休日)		
23	24	25	26	27	28	29
日曜筋トレ	PW勉強会	出張講座	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
30	31					
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