

# 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。

# 2024 3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

感染防止に留意しながら  
営業しております。

公式サイト <https://yasashiite.online>

「東順子からだ研究所」 <https://bodylabo.org>

「防災アップデート研究会」 <https://bosai-update.jimdofree.com/>

案内チラシ  
あります

## 13年前と今、そして未来

今年も3月11日が来ます。「お元気ですか」の特集は、身体のお手入れシリーズを予定していましたが、やはり今年も防災について書こうと思います。

大震災から13年。この13年で変わったこと、変わらなかったことを考え、そこから未来を考え、もう一度今に戻って、今やるべきことを考えようと思います。そのような発想で、改めて防災講座を作りなおし、3月末から4月にかけて、5回シリーズでご提供します。

日曜日朝の「日曜筋トレ」の後の時間を「優しい手サンデーセミナー」として、いろいろな講師をお招きして質の高い講座を提供する時間にしたいと思います。そのサンデーセミナーのスタート企画が5人の講師でリレーする「防災講座～13年前と今そして未来」

私たちは誰一人例外なく13歳年齢をかさね、あの時できたことができなくなったり、あの時はできなかったけれど今ならできることもあるでしょう。ではこの先もこの国で生き続けるために、何が必要なのか是非一緒に考えましょう。

2024年3月



施術室優しい手  
代表 東 順子  
セラピスト 男澤 静江

## 優しい手サンデーセミナー

### 今すぐ！備える防災講座シリーズ 各90分 ～13年前と今、そして未来～

3月31日(日)10:45～12:15

#### 東順子「命を守る防災講座」

防災の第一歩はハザードマップを読むこと。そのうえで、「逃げる防災」なのか「逃げない防災」なのかを想定し、それに合った備えをします。5回シリーズの総論をお話します。

4月7日(日)10:45～12:15

#### たかのひろみ「おうちの防災～DIY編」

地震にも水害にも絶対に必要な「家具の固定」の具体的な方法。車避難や安全な車中泊のための装備。被災後の住まいの復旧、DIYでできること。

4月14日(日)10:45～12:15

#### 佐伯真理「おうちの防災～整理収納編」

整理収納、終活、高齢者問題のエキスパートが教える「防災備蓄の整理収納」「高齢家族の防災」「生き方としての整理収納」

4月21日(日)10:45～12:15

#### さいとうゆみえ「お金の防災～キャッシュ編」

災害時こそ先立つものはお金。福島県浜通りで、大地震、津波、原発事故、水害など度重なる災害被災者のリアルなお金事情を、「会計事務所」の立場から（守秘義務をまもりながら）話します。

4月28日(日)10:45～12:15

#### 荒井美穂「お金の防災～地震保険編」

保険会社勤務15年。現在フリーのファイナンシャルプランナーが、損害保険全般の基礎知識から、地震保険の特徴・メリット・デメリット・そもそも必要なのかまで、セールス一切なしで語ります。

会場 優しい手スタジオ（施術室優しい手2階）

定員 10名

受講料 1本 2,750円（消費税・教材費込）  
5本 11,000円（消費税・教材費込）

締切 5本まとめてお申込み：3月24日（日）  
1本単位のお申込み 各1週間前  
先着順です。

お申込み・お問合せ 0229-32-5473（東順子）  
※日曜筋トレの体験参加も可能です（1回500円）

## 土曜ストレッチにゲスト参加可能です。 のび感がすごい！と好評。

毎週土曜日13：30～15：00優しい手スタジオのストレッチに空きがありますので、1回のみのご参加可能です。運動不足が気になる方などお気軽に。1回1,000円


## 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。



# 2024 3月

13	年	前
⇒	今	

「13年前と今そして未来」を、身近なところで考えてみました。

**ハザードマップがある**…「防災マップ」ともいいます。現在は各市町村ごとに制作して、全世帯に配布されます。これはいつからかという、(市町村によって多少の違いはあるが)2016年だそうです。やはり大震災をきっかけに、社会全体の災害・防災に対する考え方が大きく変わったということです。その後も何度か更新され、美里町の最新版は2023年に発行されたものです。

かつての「災害は(堤防などで)制するものだ」という考え方が、大震災によって木っ端みじんにされたのです。そこから「自然災害は時に予測不能であり、ハードによって制することは不可能である。だから、予測できる範囲の最悪を想定し、その情報を公開することで、いち早く逃げよう!」という考え方の象徴がソフトとしてのハザードマップです。近年の洪水被害の浸水域は、ほぼハザードマップ通りです。

わたしたちの「大崎耕土」は、ほとんどが浸水危険エリアです。しかも雨の降り方が激しくなっている昨今、ハザードマップを読むことは、防災の第一歩だと思います。

**避難所**…正確には「避難場所」と「避難所」があります。避難場所は災害が起きたときに一時的に(命を守るために)避難する場所で、「避難所」は災害のために家に住めなくなった人が長期間滞在する施設で、一定人数分の「備蓄」があります。ハザードマップに表示されているのは、あらかじめ市町村が指定している「指定緊急避難場所」「指定避難所」です。

避難所は13年前と比べてどうかというと、能登半島の状況を見ると、「良くなっている」とはいえません。段ボールベッドや室内テントが開発されているものの、避難者全員に行きわたるわけではなく、トイレ環境は相変わらず劣悪です。今後、日本は高齢化への道を突き進んでいくわけで、100%はムリでも、できるだけ避難所に行かず、生活を続けられる方法を今のうちに考えておく必要があります。

**13歳年とった**…東順子はあのとき59歳でした。帰宅したら家の中がグチャグチャでしたが、当時63歳の姉と二人でさっさと片づけ、そのまま暮らしました。でもこれから10年後20年後はどうなのでしょう。

今年1月1日に起きたことが、よりによって能登半島だったことを、大変に悔しく思います。すぐに珠洲市の人口構成を調べ、65歳以上が50%を超えていることを知り、暗然となりました。でも私たちの地域も、日本全体がやがてそうなるのです。

防災を語る時、少子高齢化という、あまりにもはっきりした未来像を無視するわけにはいきません。

それでも個人的に良くなったことは、筋トレ教室が増えたことや、防災を勉強したことです。勉強したことはいつか役立つし、「逃げるのは足」「めげない心」は筋肉が支えます。

**スマホを使いまくっている**…東順子はスマートフォンなどというものに対して非常に懐疑的でした。何か、インターネットという「網」に「一網打尽」にされるような気持ち悪さから、かなり抵抗していたのですが、ついに抗しきれず、2016年ごろに買い替えたのでした。

今は、中毒というわけではありませんが、仕事上必要なこともあり、なくてはならない存在です。

日本人のスマホ普及の推移を調べてみました。2011年の21.1%からぐんぐん伸びて、2023年には96.3%だそうです。

被災時スマホはどうなんだ、というと、かなり役立つそうです。大震災の時は、停電したとたんに電話も携帯メールも通じませんでした。基地局がダウンしたためです。そして携帯メールが復旧したのが3日後の14日(月)だったと記憶しています。地域によって違うと思いますが、受信側のバッテリーさえあればわりと早いです。さらに、携帯各社は震災後いろいろと頑張っているらしく、基地局が停電でダウンしないように自家発電機とかバッテリーを整備しているそうです。ですので、発災後2~3日はインターネットは使えます。津波や大水害で流されたとかでしたら無理ですが、発災直後の安否確認には役立つそうです。中でもSNSのラインは、スタートが2011年6月23日というだけあって災害時に使いやすくなっているようです。

とりあえず家族全員がスマホを使っているなら家族のグループラインを組んでおきましょう。何かあったらスタンプ一つで安否確認終了です。

他にも、スマホでテレビやラジオを視聴できますので、大震災の時のような情報遮断はたぶんないと思います。でもルーターは使えませんので、ある程度ギガを増やしておくことと、モバイルバッテリーのフル充電を習慣づけましょう。

**家を建て替えた**…1981年の耐震基準改正前の建物だったので、建て替えを計画中に大震災が来ました。結果として建物は壊れなかったのですが、計画通り建て直しました。基礎工事もかなり念入りにやりましたので、以降の地震ではあまり揺れない感じがします。近所のお宅も多くはあの頃建て替えました。

能登半島の状況を見ても、やはり新しい家は被害が少ないようです。ということは、大震災の被災地は次の地震では比較的被害が少ないことが予想されます。けれども、あの時大丈夫でも13年の経年劣化があるかもしれないし、地盤の問題もあるかもしれません。

建物が大丈夫でも、室内のもの(家具とか家電)が「飛ぶ・移動する・倒れる・落ちる」ということがあり、大変危険です。

古いお家の耐震診断と、室内の防災的見直しは、からだ元気なうちにやっておきましょう。

**コロナで学んだ**…いろいろ大変でしたが、学んだことも多く、やはりお金の備えは大切だと思いました。4月25日から5月6日までの12日間休業要請が出て、しばらくの間講師業もマッサージのお客さんも激減しました。後々支援金もありましたが、初めは「本当に出るのか」信用していませんでした。その時すぐにある程度まとまったお金を手当てできたので安心して「防災アップデート」の勉強をしていました。

コロナも一種の災害で、被災したときにお金は大きな安心感です。



**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)**

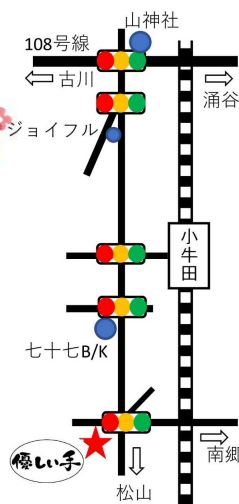
足30分コース	2,000円 税込2,200円	足裏～膝上までの本格的なリフレクソロジー(反射療法)。むやみに痛くしませんので安心です。時間延長は15分1,000円
部分コース ①手～肩15分 ②背中～腰15分 ③頭～首15分	各 1,000円 税込1,100円	①腱鞘炎や手の使いすぎに効果的②腰痛、坐骨神経痛、全身の疲れに。骨盤のゆがみがあればその場で矯正します。③首周りのオイルマッサージは即効性抜群です。肩こり、頭痛、目の疲れにも効果的。組み合わせ自由。時間延長は15分1,000円。
全身フルコース(75分)	4,500円 税込4,950円	足湯+足30分+部分コース(①+②+③) 5,300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。

## 2024年3月講座カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
						土曜筋トレ ストレッチ
3	4	5	6	7	8	9
日曜筋トレ		出張体操教室 出張講座	水曜筋トレ 出張体操教室 出張講座	定休日	PW勉強会	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	出張講座 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
17	18	19	20	21	22	23
日曜筋トレ	出張体操教室		PW新人研修	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			水曜筋トレ 野ばらの会 出張体操教室	定休日		
31						
サンデー セミナー						

空席:土曜ストレッチ2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）



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