

～足もみと健康とお天気のかわらばん～

中村屋通信

若石足もみ処 中村屋発行

第95号 2021年10月

☆今月号より通信の書体を変更します。

よろしくお読みします



今月号より通信の書体を変更します。新しい書体はユニバーサルデザインのもので、より読みやすくなっていると思います。講座で使用するレジユメ等も全て変更する予定です。

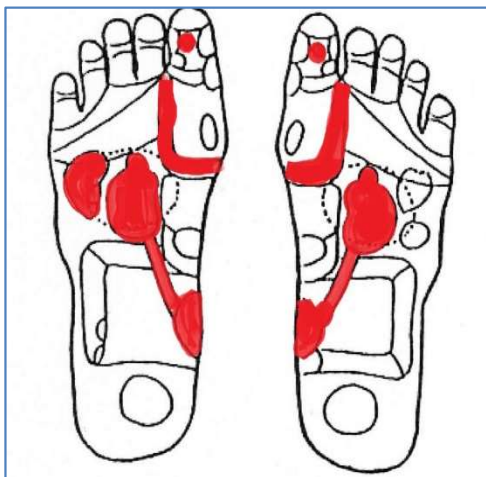
これからも、読みやすく分かりやすい内容を心がけていきます。でも、新しい書体は少し小さいので、今までと同じ分量だとスペースが余ってしまいます。たくさん書かないと!(苦笑)

☆本格的に寒くなる前に、冷え性の対策をしましょう!

今年の夏は異常ともいえるくらいの暑さでしたが、あっという間に朝晩冷え込むようになってきました。気温が低下してくると冷え性が辛くなる方も多いと思います。今のうちから対策をして、少しでも和らげましょう!おススメの冷え性対策は次の通り!



- ・お風呂に入る…血行が良くなります!ストレス解消にも効果あり!
- ・腹巻をする…冷え性の方はお腹が冷たいことが多いです。
- ・運動をする…血行促進と筋力維持で体の内側から熱を出しましょう。



運動をするにしても大切なのは、やはり足!
足もみでは左の部分を中心にもんでみてください。
親指の真ん中は、ホルモンバランスを整える脳下垂体。
付け根の部分は、代謝に関わるホルモンが出る甲状腺。
土踏まずの真ん中から下の方は、これからの時期にダメージを受けやすい腎臓、膀胱。
右足の小指下は、肝臓の場所です。
もちろんこの部分だけでなく、まんべんなくもむことも忘れずに!

旭川の初雪の平年値は10月19日、初めて積雪状態になる積雪初日の平年値は11月4日です。

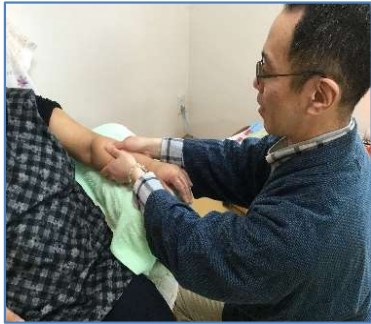
近年は予想もしないような急なお天気の変化もあるので、そろそろ冬の準備もしておきましょう。冬タイヤや石油ストーブの点検、大丈夫ですか?



☆今後のハンドマッサージ・足もみ講座のご案内・その3

今後予定されているハンドマッサージや足もみの講座をご案内します。

1、旭川市末広公民館「ハンドマッサージ講座」



- ・日時:10月19日 & 26日(火)18:30~20:30
 - ・場所:旭川市末広公民館(旭川市末広1条2丁目)
 - ・料金:500円(教材費)
 - ・定員:15名
- ハンドマッサージのセルフケア方法などを学びます。
お申込みは、末広公民館(0166-53-4311)で。
※10月8日締め切りです。

2、旭川市末広公民館「足もみ健康講座」

- ・日時:11月2日 & 9日(火)18:30~20:30
 - ・場所:旭川市末広公民館(旭川市末広1条2丁目)
 - ・料金:1,000円(教材費)
 - ・定員:10名
- 足もみのセルフケア方法などを学びます。
お申込みは、末広公民館(0166-53-4311)で。
※10月22日締め切りです。



3、旭川市末広公民館「青竹ふみの上手な使い方講座」



- ・日時:11月16日(火)18:30~20:30
 - ・場所:旭川市末広公民館(旭川市末広1条2丁目)
 - ・料金:500円(教材費)
 - ・定員:10名
- ご家庭にある青竹ふみの効果的な使い方を学びます。
お申込みは10月20日(水)より、
末広公民館(0166-53-4311)で。
※11月5日締め切りです。

8月の緊急事態宣言により中止となった、旭川市中央公民館の「ハンドマッサージ講座」も11月~12月に再度開講します。詳しくは次号で!

☆発行元

国際若石健康法



若石足もみ処

中村屋

中村屋Web



LINE@



北海道上川郡東川町南町3丁目12-19

電話番号

080-6064-8345

中村屋Web

<https://www.ashi-nakamura.com>

メールアドレス

info@ashi-nakamura.com

Twitter

@ashi_nakamura

LINE@

@gre5416w