



# くつろぎ健康ニュース

2013年11月号



風邪をひきやすい季節です。  
あったかきましょうね！  
体調管理には気をつけましょうね！

## 足の反射区のテストです！

足裏には、身体全体の臓器や器官の 反射ゾーン が存在します。  
その 反射ゾーン を、指でくまなく刺激し、血液やリンパの流れをスムーズにし、  
人間が持っている自然治癒力を本来の状態に戻す健康法が、  
**リフレクソロジー** と呼ばれています。

今回は、その足裏の 反射ゾーン を勉強してみましょう！

次の 反射ゾーン は、どこになるでしょう？？

問 1



(ヒント)  
キリンは、ここが長～いですよ。

問 2



(ヒント)  
眉毛の下、鼻の上に、2つ。

問 3



(ヒント)  
ここが、凝っている人が多いです。

### 答えです

- 問 1 首です。首という部分は、なれていないと、直接揉みほぐすのが痛いところでもあります。そんな場合、自分自身で、上記の親指の付け根を グイグイ してもいいと思いますよ。
- 問 2 目です。パソコンの仕事などをしている人など、目が疲れている人は多いと思います。
- 問 3 肩です。マッサージなどで、肩を直接、ほぐしてもらおうと、もみ返しなどがある人は、この反射区を自分で押しても効果があると思いますよ。

## ちょこっとニュース

くつろぎ倶楽部  
福井店

場所  
福井市大手3-12-8  
0776-50-2711

みなさんのお越しを  
お待ちしておりますね！  
詳細は、HP にて

くつろぎ倶楽部  
福井店 では  
毎週 火曜日 に  
日頃の感謝キャンペーン  
を開催しています！

ぜひどうですか？

詳細は、HP にて

くつろぎ倶楽部  
福井店 では  
くつろぎスクール  
を開催しています！

ぜひどうですか？

詳細は、HP にて

## 今月のおすすめ

くつろぎ倶楽部 福井店

今後とも、よろしくお願ひしますね！



### ・駐車券をサービスしています！

くつろぎ倶楽部 福井店 では、お車で来られたお客さんに  
佐佳枝迺社さんの駐車券をサービスしています！

当店の裏にあって  
広い屋内駐車場で  
とても近くて  
雨や雪でもほとんど濡れずに  
ご来店いただけます

