



悩みに合わせた施術が  
リピーターを呼び  
お客様はどんな方が多いか  
というと、「足のむくみがとれない」「夜寝つきが悪い」「肩がこる」「下半身痩せしたい!」  
など、その悩みは様々、年齢もいろいろ。足ふみ式は痛みもなく、もみ返しもないの、リピーターが多いそうですが、なによりも、一人一人の症状に合

金市東上宿にある足ふみ式リラクゼーション&ビューティ・ピーシー寿さんに伺いました。オーナーの西條さんは、運動に関わる仕事をされていましたが、ひざを痛めたりハビリを経験。そこで「足の裏全体をしっかり使うこと」が健康維持に重要であることを知り、リハビリをつけながら修業を重ねて資格を取得。平成11年に創業しました。

今回のWiZu探検隊は、東クラクゼーション&ビューティ・ピーシー寿さんに伺いました。そこで「足の裏全体をしっかり使うこと」が健康維持に重要であることを知り、リハビリをつけながら修業を重ねて資格を取得。平成11年に創業しました。



放的なスペースでゆったりと、それぞれのペースに合わせて身体を大きく伸ばしたり、縮めた

皮筋で身体を緩める。②体温が上がる③熟睡できる、この3つ。この3つを実践することで、自己免疫力が高まり、健康維持・増進につながります。

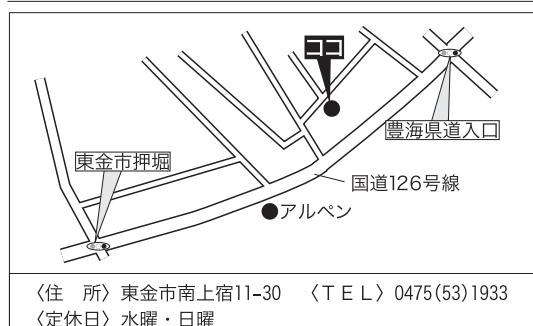
ピーシー寿さんは、「自力整体」の教室を開いています。開

体自身が、自らの手で身体をメントナンスしていく大切さ」で

が硬くなったり、冷えたりして、動きが鈍くなりがちです。そこで大切なのが、①脱力して身体を緩める、②体温が上がる③熟睡できる、この3つ。この3つを実践することで、自己免疫力が高まり、健康維持・増進につながります。

る脂肪を温めて燃焼してくれます！

痩身効果以外にも血流やリンパの流れがよくなり、肩凝りや冷え性、むくみの解消といった効果もあります。



記者も体験、効果を実感！  
みなみに、男性の施術は原則受け付けていませんが、今回はみ式マッサージとハイパーナイフを体験させていただきました。経絡や気の流れ、チャクラをつうじて感じたのが、「お客様が抜けてスッキリ。ピーシー寿さんが、ありがとうございます」といった東洋医学の説明もわかりやすく、施術後は全身の疲労

などが実感できる教室なので、みなみもぜひ一度、体験されてみてはいかがでしょうか？

## WiZU探検隊出動！ピーシー寿

## あなたのお仕事応援します!!

@東金図書館 Vol.16

東金図書館では、ビジネスに関する本を多数所蔵しています。今回は敬語に関する本をご紹介します。ぜひ、図書館を有効活用し仕事にお役立てください。

### 『現役総務さんの声を生かした総務のお仕事がスイスイはかどる本』池田理恵子/著 秀和システム

始めての人でも無理なく、ミスなく、一人でこなせるようになるよう、実務担当者の目線で仕事のコツを解説します。従業員の入社、退社に伴う仕事や給与・賞与に関する仕事、年間のスケジュールなどが収録されているので、新しく総務担当になった方は一度目を通しておくと仕事の流れを理解するのに役立つかもしれません。

### 『一生食べていくのに困らない総務の仕事力』小川陽平/著 かんき出版

求められる仕事が多様化し、複雑になってきている中で、優秀な総務パーソンになるために身につけておきたい「問題発見力」「段取り力」「伝達力」「調整力」「管理力」「結束力」「法的対応力」の7つの力について解説します。総務担当者としての心がけや仕事の習慣、効率化などを解説しているので、仕事を行う上での基本が学べる内容となっています。



問東金図書館 TEL0475(50)1190

## 池の端より (四十三)

### 《山笑う》

新緑の季節である。八鶴湖畔は桜の新

緑に覆われ、カエデの若葉は赤みを帯び

秋の紅葉と趣が異なる。スカイラインを

眺めると、山王台の傾斜はいくつかの色

に染まっている。濃い緑はシラカシ、黄

色くモコモコとしているのはスダジイ、

薄緑は落葉樹、そして枯れ色は竹林であ

る。「山笑う」とは俳句の春の季語で、

落葉樹の芽吹きや開花に伴う新緑の明る

い山肌をさして言うのだろう。常緑樹の

木の開花ではないだろうか。斜面がシ

イの開花によって黄色に覆われ、周辺一

帯がむつとした香りに包まれる。必ずし

も良い香りとは言えないが、花粉を媒介

する昆虫にとってはとても魅力的なだ

ろう。新緑の展開に伴って常緑樹の落葉

が始まる。落葉樹の様に一斉に落ちるの

ではなく、二年目に落ちる葉もある。

## ボランティア養成講座

### 「はじめてのボランティア～笑顔に出会う第一歩～」

ボランティアとはなにかについて説明。ボランティア活動をされている方の講話をお聞きした後、実際に体験をしていただきます。そこから自分できることは何かを考えてみましょう！

- ・日 時：6月11日(月) 13:30~15:30
- ・場 所：ふれあいセンター 2階和室(田間3-9-1)
- ・定 員：先着30名
- ・対 象：ボランティアに興味関心のある方
- ・参加費：無料
- ・持ち物：筆記用具
- ・申込み：参加希望者の住所・氏名・連絡先を6月7日(木)までにご連絡ください。

東金市ボランティアセンター(東金市社会福祉協議会)

TEL 0475(52)5198 FAX 0475(52)8227 E-mail togane.shakyo@cronos.ocn.ne.jp

第71回

足ふみ式リラクゼーション&ビューティ

痩身効果以外にも血流やリンパの流れがよくなり、肩凝りや冷え性、むくみの解消といった効果もあります。

これが実感できる教室なので、みんなもぜひ一度、体験されてみてはいかがでしょうか？



## 第36回街カフェさくら

### 【催し物】4周年bingo大会

【日 時】6月17日(日)13:00~16:00

【場 所】旧千葉銀行(東金市東金1060-6)

【参加費】100円

(コーヒー、紅茶、ソフトドリンク等、お茶菓子をご用意しております。)

7月の予定

7月15日(日)13:00~16:00

催し物：ウクレレ・ハワイアン

問社会福祉法人ゆりの木会内 村松・笠原 TEL0475(50)8111

認知症になつても、仲間とともに走り続けたい。9月8日・9日開催

## RUN伴 2018 IN TOGANE

RUN伴とは、認知症の人や家族、支援者、一般の人が少しづつリレーをしながら、一つのタスキをつなぎゴールを目指すイベントです。

タスキをつなぐという「非日常な」体験・出会い・気づきから、認知症の人と一緒に誰もが暮らしやすい地域づくりを提案し、それぞれの「日常」が変わっていくことを目指しています。

### ランナー・ボランティア同時募集中!!

ランナー募集期間：6月15日～8月15日

(ボランティアの方は随時募集)

問 0475(50)8111 笠原

