# すぎな園だより

令和８年１１月1日発行　第２３３号
住 所：松山市北吉田町７７－９５
ＴＥＬ：９７４－８３１０
ＦＡＸ：９７４－８３４０
メールアドレス：suginaen.0704@song.ocn.ne.jp



## 元セラピストが教える！からだ・こころ整いコラム

ご家族の皆さま、毎日のお仕事や家事、介護・サポートなど本当にお疲れ様です。
突然ですが、普段「なんとなく頭や体が重い」「足がむくむ」「夜すっきり眠れない」と感じることはありませんか？
実は私、以前はサロンでドライヘッドスパをはじめ、もみほぐし、足つぼ、ボディトリートメントなどのセラピストとして活動しておりました。
今回はその経験を活かして、皆さまの日常の疲れを和らげる「おうちでできるリフレッシュケア」についてご紹介します。

### ① ドライヘッドスパ（頭のケア）



水やオイルを使わずに頭皮をじんわりもみほぐします。

1. 両手の四指（人差し指～小指の４本）の腹を耳の上の頭皮にあてます。
2. 息を吐きながら、頭皮を上へギュッと引き上げるようにゆっくり円を描いてほぐします。（5秒間）
3. こめかみから側頭部、頭頂部へと順番に位置をずらしながら丁寧にもみほぐしていきます。

〇自立神経を整える：頭のツボを刺激することで副交感神経が優位になり、睡眠の質が高まります。
〇目の疲れ・首肩こりの軽減：頭の血流が良くなることで、スマホなどによる眼精疲労、首・肩のこりがすっきりします。

### ② 足つぼ（足のケア）



足裏には全身の臓器や機関につながる「反射区（ツボ）」が集まっています。

1. 足の指の間に手の指をギュッと挟み、足首を大きくゆっくり回します。
2. 足の裏の土踏まずの真ん中あたり（湧泉のツボ）を親指で気持ちいいと感じる強さでじっくり押します。



日々の忙しさの中で、ご自身のケアは後回しになりがちですよね。
ほんの数分でも自分のからだを労わる時間を作ってみてくださいね。
「足のむくみが気になる」「肩こりのケアを知りたい」など気になることがあれば、
いつでもお気軽にお声がけください♪

文責：川辺　美由紀



ボディトリートメントの資格をとった時の写真です。
尊敬する先生方に教えていただきました。



## 11月の予定

3日(火)　文化の日
5日(木)　外出活動(ドライブ)
11日(水)　インフルエンザ予防接種①
12日(木)　外出活動(ドライブ)
17日(火)　外出活動(ドライブ)
18日(水)　インフルエンザ予防接種②
19日(木)　外出活動(ドライブ)
23日(月)　勤労感謝の日
24日(火)　外出活動(ドライブ)
27日(金)　外出活動(ドライブ)



# ♪デイキャンプ♪



１０/９（金）
マテラの森へ行ってきました。
お天気にも恵まれ、お楽しみの昼食では「マテラ豚」をみんなで味わいました。
大満足のランチタイムとなり、お腹も心もいっぱいに満たされた一日となりました。





## 四角さん・八角さんの神輿見学



## 中山町へ　フラワーハウス・鹿牧場



## ♪社会活動♪

## 砥部焼絵付け体験



## 他事業所の外食体験



文責：川辺　美由紀