

料金別納
郵便

疲労ぬき筋膜整体
はがし屋さん
HAGASHIYA

なんがでっきよんな

7
vol.

“来る人には楽しみを、帰る人には喜びを”

INFORMATION 最新情報

はがし屋さんの“庭作り奮闘記”

3月にオープンして7ヶ月が過ぎました。春、夏を通過し、初めての秋を体験しています。毎月ご来店頂けるお客さまは季節ごとの景色を施術ベッドから見て頂いていると思うのですが、私達も季節の変化を感じながら“高座山”で仕事ができることに感謝しています。



春日井市内でも田んぼや畑はもちろんのこと、木々は減る一方。そんな中、少しでも自然を感じられるお店にしたいと思い、オープン前から少しずつ少しずつ、庭作りを続けてきました。やっと芝生も根付き、春に控えめな開花だったユキヤナギは大きく枝を伸ばしてくれ、元気がなかったシマトネリコも大きく茂り、2本のオリーブも大きな実を付けてくれました。加えて植たヤマボウシもカシワバアジサイとラベンダーも枯れることなく成長しています。

はがし屋さんのお庭は、N姉さんというお庭のお世話をしてくれている方がいて、植込みなどは任せていますが、日常的なお世話は当然、不慣れな私達がやっており、なんせ、初心者なので何かと、わちゃわちゃです。梅雨明け～真夏の日照り、散水量の不足にて木々と芝生を枯れさせそうになり大慌てしたり、レモンの木は気がつかないうちに、蟻に葉を食べられ危うく、ツツルテンにされそうになったり、まだまだ木々と心通わせるレベルには程遠いけれど、夢と希望は偉大なのです。



この秋、新しくキウイの棚を作りました。お客さまには見えにくい場所となりますが、家庭菜園ほど手がかからず、“食べれる”楽しみが持てる果物は一石二鳥ですね。果実や、ジャムをおすそ分けできる日を楽しみに育てます。

そして、庭作りをするようになり、はじめて分かったことがあります。

野菜や果物作りはもちろんのこと、木々、お花のお世話をしている方は、心が健康的だと思います。関わっているだけで、土に癒やされ、香りに癒やされ、水に癒やされ、太陽からエネルギーをもらい、風を感じたり、空を見上げたり、素敵な時間を過ごされているんだなぁと身をもって感じます。今まで家庭菜園やガーデニングとは無縁で生きてきましたが、コロナ禍の影響で、以前にも増して大人気の趣味って事も納得できます。

そして、今後の計画としては、原木しいたけ作りです。(栽培キットみたいな類いではなく、がつつり系で考えています。)これは、安易にホイホイ始めるわけにはいかず、ちょいとお勉強しなくてはなりません。しいたけ農家さんへの見学、体験、色々相談したりした上での導入スタートとなりそうです。そもそも、“原木しいたけ”ってまだまだ希少で高級品なので、なかなか手軽に食べられませんよね。そんな原木しいたけを、喜んでもらえる方だけに、お値打ちにお分けできたら良いなあって思っています。

年に一度、収穫シーズンに行くと、肉厚で濃厚な“原木しいたけ”を購入出来ちゃう!そんな変わった整体院があっても良いのではないかと思うワケです。(笑) 一体どこを目指しているんだ?って感じですが、しいたけが健康食材なのは皆さんご存知のはず。全ては【健康】のためなんですよ～!

収穫までに3年はかかりそうです。新着情報はその都度お届けしていきますので、気長にお付き合いくださいませ♪

寒い冬にも動きやすい身体を手に入れましょう！

やっと暑い暑い夏が終わり、最高に過ごしやすい秋真っ盛り！冬の到来を感じさせるような“肌寒い日”が多くなってきましたね。うっかりしていると、寒さに負けて“出不精”になってしまい、身体を動かす機会が減ってしまい、あれ？ちょっと太っかも？そんなことにもなりかねませんよね。気温が低くなると、身体は縮まり関節や筋肉の可動域も狭くなり、コリや張りの症状も増えてきます。そんな状態で真冬を迎えてしまうと、急性腰痛の症状で駆け込むことに！！そんなことにならない為に、今回は寒い冬にも動きやすい身体を手に入れられる【腰痛対策】をお伝えします。

毎年恒例行事のように、冬季にギックリ腰になってしまう方はもちろんのこと、運動不足の方も、ぜひ試して下さいね。このセルフケアの良いところは「ストレッチ」と「筋トレ」が同時に出来ることです。特に冬の腰痛はストレッチだけでもNG！筋トレだけでもNGなのです。

その理由はストレッチは筋肉を【伸ばすだけ】であり、筋トレは筋肉を【縮めるだけ】だからです。冬場の腰痛に対しては【伸ばして縮める】を同時にする必要があります。冬に腰痛を起こす原因になるポイントは股関節の硬さであり、その動きを助ける筋肉が今回紹介するお尻の筋肉、大臀筋(だいでんきん)なのです。プラスαこのセルフケアは腰痛対策だけではなく、お尻を引き上げたい、小尻希望の方にも効果絶大なので、ぜひ！お試し下さい！

■ 大臀筋の筋トレ “大臀筋を縮めよう”

\ step1 /

床に四つん這いになって、手の平を床について伸ばします。ゆっくり膝を伸ばして腰を引上げます。

\ step2 /

右足を後ろに伸ばし上げます。次に、つま先を時計回りに捻ります。

\ step3 /

右足を中心軸を越えるまで倒します。※反対側も同じように行います。



■ 大臀筋のストレッチ “大臀筋を緩めよう”

\ step1 /

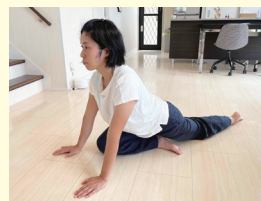
正座の状態ですべての両手をつき、お尻に重心をのせたまま、上体を軽く前傾させます。頭よりも前方に両手をついて上体を支えます。

\ step2 /

右膝はなるべく真っ直ぐのまま、足先は左側へ伸ばし、左足は後ろに伸ばします。

\ step3 /

右内ももの上にお腹を乗せるように身体を沈め、顔が床に着くよう伏せましょう。※反対側も同じように行います。



【大臀筋の筋トレ】と【大臀筋のストレッチ】この動きを1セットとします。まずは5セットを目標！慣れたらセット数を増やしましょう！まず、片側だけチャレンジしてみると反対側の硬さをハッキリと感じ取れるはずです。日常生活では気がつかない【硬さ】を実感しつつ、チャレンジしてみてください！このセルフケアをやってみて、足やお尻が攣ってしまった場合は【ぎっくり腰予備軍】かなりの運動不足です！今からでも遅くはありません！本格的に寒くなる前に！寒冷引きこもりと、運動不足と急性腰痛を起こさない為に！おしりセルフケア頑張ってみてくださいね～！ついでに小尻になっちゃってください～い♪

MENU 施術メニューのご案内

施術料 6,000円

\ 今すぐ痛みを取りたい方！ /

痛みとり 筋膜整体

担当：田中彰人



\ ガッツリ疲れを取りたい方！ /

疲労ぬき 筋膜整体

担当：田中佑佳



私たちが心のこもった施術を行います！

夏は「誕生会」だらけ

7月18日は親友の孫 8月3日は自分 8月16日は娘(息子の妻)
7月24日は夫 8月15日は息子 8月22日は親友

全員の誕生日にそれぞれ誕生会を開催するってワケにはいかないので、(破産します!) 毎年誰かの誕生会を開催します。今年は自分の誕生日にお庭 BBQ 誕生会と、娘の誕生日に全員集合して、合同誕生会を開催できました。息子と娘は遠方に住んでおり、全員の日程調整も大変で、全員集合はなかなか難しく、そんな中開催できる「誕生会」はとても貴重で大切だと思っています。

私は一人っ子で、地味な母に育てられ、お祝い事とは無縁でした。お友達の家のお誕生会がとても羨ましく、サンドイッチが可愛くロールになっていたり、フライドチキンや、オードブルが大きなお皿にカラフルに盛り付けられていて、大きなケーキにロウソクを立てて、みんなで歌を歌って…そんなベタなパーティーが大の憧れでした(笑)

人は経験してこなかった事は、仕方が分からず、(親から愛情を受けてこない人は、子に対して愛情の注ぎ方が分からない)などと言いますが、何事もチャレンジなので、未経験でも経験すればいい! やってみたら楽しいかも! と思うワケです。バースデーソングをみんなで歌う誕生会が未経験だった夫は、はじめ恥ずかしそうで、ジェスチャーしにくそうでしたが、最近では寧ろ、ノリノリです(笑)

“人の笑顔”と“人の集まる時間”は宝です。これからも大切にしていきたいと思います。

近所に COSTCO がオープン!

近所に COSTCO がオープンし、妻は COSTCO の虜になってしまい、週一ペースで COSTCO 同伴の日々…田中家はアメリカかぶれでございます(笑)

以前住んでいた四国には COSTCO はなく、最寄りの COSTCO は兵庫県なので、行こうと思うと高速を使い、橋を渡る言うちょっとした小旅行になってしまうわけです。そんな COSTCO が、車で 10 分くらいの近所にできちゃったら、もう大変です! あれほど大変だった COSTCO での買い物(小旅行)が鼻歌混じりで行けちゃうんですから。

オープン時はどこに何があるかが分からず、店内をウロウロと欲しい物を探すのに苦労し、疲れ果てましたが、今ではスタスタ、ベテラン級の時短ショッピングです。すっかり COSTCO ユーザーになった僕が、ある日 JA に行くと、「今日は特別に食べたい牛肉選んでいいよ!」と言われ、選びに行くも…陳列される牛肉に全くそりません。どれも小さく、少なく、割り高に感じてしまう。小パックや、薄切りスライスでは満足しなくなっていたのです。COSTCO は何もかもが、ビックサイズで、大容量「それが普通」COSTCO の副反応は、グラム表記ではなくキロ表記の肉でないと満足できなくなる! 思考回路の異変だと言えますね(笑)

当然のことですが、アメリカンサイズのモノを食べていれば、みるみるうちに、自分自身もアメリカンサイズに! (笑) とってもスリリングな COSTCO ライフ、続けて行きたいので、走って筋トレがんばりまーす!(笑)

STAFF



田中 佑佳

ラスト2ヶ月! やりたいことリスト

- ①お店の大掃除
- ②ケルヒャー
- ③服の断捨離
- ④本の断捨離
- ⑤新栗 Go to eat
- ⑥りんご Go shopping

STAFF



田中 彰人

ラスト2ヶ月! やりたいことリスト

- ①ランニング
 - ②筋トレ
 - ③早寝早起き
- どれも簡単なことなのに1日サボるとやらなくなってしまふ。習慣として継続できるように2021年ラスト2ヶ月は上記をサボらずやりきりたいと決意!がんばります!

当店で施術を受けたお客様の感想を聞いてみました！



I.A.さま/女性

小学生の頃から体のケアをしてきている佑佳さんとの再会！
3歳からテニスを始め、春日井にいたときは彼女の素晴らしい施術のおかげで大きなケガをすることもなく、テニスを続けてこれました。高校で東京、大学でアメリカへ渡り、久しぶりの日本への帰省となりました。今回は肩のケガ治療で何年かぶりの再会となりましたが、以前と変わらず、すごい気持ちになり、痛みも和らぎました!!アメリカに帰るまで、できるだけたくさん来ます。家族や友達にもぜひこの場所に行くことをお勧めします！素晴らしい治療をしてくれてありがとうございます！

I.A.さまは、アメリカにテニス留学され、施術機会はなくなりましたが、Facebookでの繋がっていた事もあり、活躍の近況報告は見たり応援させて頂いておりました。今回まさかの再会に驚きと興奮！本当に嬉しかったです。しかも！テニスを一緒にさせて頂きまして、ご縁も深まり心から感謝感謝です。(この仕事、続けてきて良かったな〜)

移転リニューアルして、癒やされポイントが増えていました♪とても眺めも良くて最高!!友達や家族で同時に施術受けられて、幸せ共有出来るのも嬉しいです♪
施術が終わり、帰る頃には可動域が広がって、めちゃくちゃルンルン♪
だけど、本当はずーと景色を見ていたい。とっても居心地よくて落ち着くので、帰りたくな〜い。笑毎月行く日が待ち遠しく、とても楽しみです〜♪



Y.N.さま/女性

白山町の頃から(オープン時より)通って頂いている Y.N.さまは、一日中立ちっぱなしのサービス業による【ひどい疲労感】をリリースに来て頂き、嬉しいお言葉を頂いております。長年継続してご来店頂けて心から感謝感謝です。

ぜひ
チェックして
ください!

YouTube

“おうちでリリース”
できるセルフケア!



ホームページ

キャンペーンの最新情報から
メニューの詳細まで盛り沢山!



LINE@

お得な情報を配信してます!
ご予約も 24時間受付中♪



WEB予約

こちらのQRから簡単に
Web予約もできます!



お友達登録
よろしく
お願いします♪

ACCESS/CONTACT アクセス・お問い合わせ

疲労ぬき筋膜整体はがし屋さん

〒487-0012 春日井市高座町 1930-799

TEL・FAX **0568-52-2225**

公式LINE@で
直接お問い合わせ
も可能です!

※カーナビの種類によっては[春日井市高座町 1930-799]と入力できない場合があります。その場合は、Googleマップのナビでお越し下さい。

