



疲労ぬき筋膜整体
はがし屋さん
HAGASHIYA

なんがでっきよんな

6
vol.

“来る人には楽しみを、帰る人には喜びを”

INFORMATION 最新情報

“楽しい”をみんなで共有したい！

はがし屋さんは“人と人との繋がりへの橋かけになれる”コミュニティ作りをスタートします！

先日院長と2人で「パン作り」を体験してきました。発酵はタッパーに入れて冷蔵庫できたり、丸めたりする難しい成形は必要なく、切りっぱなしでオーケーだったり、オーブンがなくてもトースターで焼けたり、普通のパン作りよりもめっちゃめっちゃ簡単で、不器用な私でも楽しくできちゃいました～！



教えてくれる大野先生は、当店のお客様で、“人となり”が分かっていたので習いに行く前から安心していましたが、説明も丁寧で分かりやすく工程もとってもシンプルでした。それなのに、鈍臭いっぶり大発揮の田中佑佳に対して、何をやっても器用な院長はパン作り初体験とは思えない上手さでした。(田中家パン作り担当に決定～) 笑いの絶えない約2時間のおけいこタイムはあっという間。とっても楽しく過ごせました。

その日にコネコネした生地は、保冷バックに入れて持ち帰り、翌日以降に復習を兼ねて自分で焼きます。おけいこタイムに焼いたパンは、帰宅後に食べる予定でしたが、おうちにたどり着くまで我慢できず、車の中でぱくぱく。自分で作った無添加の手作りパンです。美味しくないとはいえませんが、こりゃハマるわけだ～♪美味しいだけでなく、“楽しい！”と思えるパン作り初体験となりました。そして、はがし屋さんではこのような体験から人と人との繋がりへの橋かけになれるハッピーコミュニティになりたいと思っています。

コロナ禍により分断されてしまった人の縁だったり、楽しみ方や笑顔を忘れてしまい、おうちに引きこもりがちで、体調を崩してしまった方も少なくありません。「病は気から」とあるように、笑顔なくして健康は手に入りません。はがし屋さんは“整体院”ですが、整体では足りない、整体では手の届かない部分もあり、出来ることならその大切な部分も含めてお手伝いしたいわけです。コロナ禍だからこそ、時間も場所も、楽しみを共有する相手も厳選し安心安全な“楽しい”を体験したいですね。

はがし屋さんでは今後、楽しそうなイベントや、農業体験、ものづくり教室を、田中家がまず体験してみて、“これは楽しい！皆さんにシェアしたい！”って思えるコトをご紹介します。

また、はがし屋さんのお庭にて、ガーデニング教室、手作り野菜の直売会や手作りお菓子や手作り小物のバザーや、体操やストレッチ教室なども企画していきたいと思っています。みんなでワイワイ、楽しい時間を過ごし、笑顔で健康になれるハッピーコミュニティを作っていきたいと思っています。

そんなこんなで、この想いに共感してくださる方、お力添え頂ける方、楽しいイベントやっつるよ！役立つ教室やっつるよ！って方はぜひお気軽に、ご一報くださいませ♪みんながハッピーになれるコミュニティをぜひ、一緒に作っていきましょう。

おうちパン教室 tokotoko さん♪

初心者さんにも、毎日忙しいママにも作れる
焼き立てパンと一緒に作ってみませんか？

【おうちパンって何？】

生地をこねる時間が短い！発酵は冷蔵庫にお任せ！焼くのはトースターでOK！生地は保存ができるのでいつでも焼き立てを楽しめますよ♪



カラダのバランスを司る『足』に注目してみよう！

人の身体は100億人いれば100億通りの歪みがあります。つまり誰一人として同じ歪みを持っている人はいないということです。ただ、同じではないけど、「似た歪み方」をしている人は沢山います。似た歪みとは、どんな歪みか!?

☑
ズバリ右利きの人です！
右利きの人の特徴として(当たり前ですが)右手をよく使います。右手を使うと右手と右肩が前にでる機会が多いので、身体は左に向かって捻れようとし、背骨は右に側湾します。(後ろから見ると背骨が右に曲がる。Cの逆曲がり)そして腰はバランスを取るために左に湾曲します。この湾曲のせいで右腰に張りが出てやすくなり、重心は左足にかかります。そして重心がかかる左お尻の上の方は硬くなり、首は右に倒れやすくなり、左肩が動かしにくくなり固まりやすくなります。(左肩を痛めてしまう割合が多いのはこのためです)この様な歪みパターンは度合いは違えど、殆どの右利きの人に起きていることです。



では左利きの人にはどんな歪み方をするのでしょうか？
結論を言うと左利きの人には先程言った右利きの人とは逆の歪み方をします。これは理屈を考えると何となく見えてきますよね。でもこれは[純粋な左利きの人]の場合のみです。純粋とは今まで一切矯正をされず、右利き社会での暮らしの中でも主に左手を使い続けた方を指しています。

では、両利きの人はどうなると思いますか？
両利きの人の中には元々左利きであったが幼少の頃に矯正された、もしくは右利き社会で生活する中で右手を使うようになった方です。この場合は右利きの人と同じ様な歪み方をします。ただし所々歪み方に左利きの名残を残した複雑な歪み方をします。

この様に仕事や生活スタイルによって違いがあり、利き手非利き手、利き足非利き足、利き目非利き目と得意不得意があるので、それぞれ違うパターンで歪んでしまいます。逆に、僕のような仕事をしていると、街で歩く人や、カフェで座る人の姿勢を見るだけで、歪みパターンが分かりますし、施術をさせて頂き、歪みを感じる時にはその方の生活習慣が想像できたりしてしまいます。姿勢も、歪みも、毎日の生活習慣で作られ、良くも悪くもなるということです。

スポーツ選手がトレーニングの一環として、逆モーションのトレーニングをするのは、バランス調整の為です。プロのアスリートほどがんばる必要はありませんが、私達にもできることを、歯磨きするみたいに習慣化！毎日コツコツ、やってみましょう！

■ バランスリセット体操

右手と左手を交互に前に伸ばして前後に大きく入れ替えます。出来るだけ大きく動かしましょう。(右利きの方は、右手を前に出すのが楽で、左手を前に出すのが窮屈なはず。歪み、左右差があればあるほど顕著に動きの差がでます。) どちらの手も、痛みも違和感もなく、手も真っ直ぐに伸び、スムーズに前と後ろに入れ替えられるのが理想です。はじめは大きな左右差があっても、続けていくと徐々に、悪い癖と歪みが取れてスムーズに動くようになります。

歪みが気になる方はぜひお試しを！



MENU 施術メニューのご案内

初見料 3,000円
※初回のみ

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！

梅しごと

今年は青梅をたくさん頂きまして、何年かぶりに梅しごとしてみました。
[梅酒甘め]、[梅酒さっぱりめ]、[梅シロップ甘め]、[梅シロップさっぱりめ]

4種類も漬けたのは初めてです。
彰人さんも楽しそうに手伝ってくれたので、あっという間に仕込み作業は終わったのですが、梅シロップの「発酵」リスクが心配で、毎日ドキドキしながら瓶を回しておりました。冷凍すればよっぽど安心みたいですが、「香りが軽減してしまうから冷凍しない方が美味しい！」そんな記事を読んでしまい、冷凍する代わりにお酢を入れるパターンでトライしてみました。少しお高く美味しそうなのを奮発していたのが功を奏したのか、泡泡にならず、梅はシワシワに。どうやら無事に完成したようです。最後に火入れてようやく安堵…酸っぱいモノが苦手な彰人さんは酢の煮立つ香りに悶絶していました。(笑)炭酸で割った梅ソーダ🎵最高に美味しく、毎日ガブガブ飲んでる私を訝しむ彰人さん(笑)梅酒を楽しみに待つそうです。

昔の人は凄いなあとつくづく思います。旬の食材を上手に使い、そのままでは食べられないものを工夫して未病に役立つモノにしてしてしまう知恵、素晴らしいですね。

子供の頃は母が毎年していた「梅しごと」当時は興味がなくて、完成品を頂くだけでした。一緒にやれば良かったなあと後悔先に立たずですね。

皆さんは梅しごとされましたか？
梅干し作りを教えてくれる母心のある方がお見えになりましたら、来年、お声掛け頂けると嬉しいです🎵よろしくお願ひ致します。

最近ハマっています！

1人無になるそんな時間の過ごし方を知ってしまった田中彰人です。
無になるなんて言うと、座禅とか、瞑想とかイメージさせちゃうかもしれませんが、そんなたいそうな事でもなく、目新しいモノでも、特別凄いコトでもありませんが、私最近…「岩盤浴」にハマっております。

春日井市民になり一年が過ぎ、ナビを使わなくても市内をウロウロ動き回ることができるようになった僕が行くのは、「竜泉寺の湯」です。ここに行った事がある方はご存知かと思いますが、温度が違う部屋がいくつもあり、飽きずに楽しめます。岩盤浴はしっかり汗をかけて、デトックス効果が高く、気持ちがいい！プラスα1人でのんびりと考え事をするのでとても好きです。

実は昔から文章を書くのがとても苦手で、中学生の頃は作文のテストで何も書けずに時間切れで0点！なんて事もよくありました。大人になった今、必要に迫られて書くわけですが、子供の頃からの集中力の無さは現役でして…いかに集中して没頭して書くかが課題なのですが、そんな私にもってこいの場所なのが、岩盤浴なのです。岩盤浴に来ると周りは静かで、行き詰まった時は気分転換もできるし、気が散ってしまう材料が何よりなくて集中できます。ってことで、はがし屋さんのニュースレターや、原稿を書かなければならない時は竜泉寺に引きこもり書いております。そんな今も、涼みながら書いておりますが、やっぱり落ち着きがない。ひとつ風呂行ってきます(笑)

ここは凄いよ岩盤浴！皆さまのオススメの岩盤浴や、オススメお風呂ぜひ教えて下さい。

STAFF



田中 佑佳

サボりがちだけど
“がんばろう！”と
思っていること

- ① 毎日 30 分の運動
- ② 食事控えめ
- ③ ブログ更新

毎年出場してきた春日井マラソンに（ヘルニアオペ後復帰戦として）出場したいなあ〜と思い歩いたり、走ったり、少しづつリハビリしています。開催してくれることを祈りつつ、がんばりまーす！

STAFF



田中 彰人

サボりがちだけど
“がんばろう！”と
思っていること

- ① 筋トレ
- ② 階段トレーニング
- ③ ゴルフの練習

春日井市民になり 1 年が過ぎましたが、ついすっかり[讃岐弁]出てしまうと、お客さんは例外なくキョトン顔(笑)どうか寛大なご対応をよろしくお願ひします🎵

VOICE お客様の声

当店で施術を受けたお客様の感想を聞いてみました！



A.Kさま／男性

綺麗な空間で心が癒され、これまでのマッサージとは違う感覚の施術で体が癒されました。昔ながらの凝ったところを強くほぐすのではなく、筋膜を剥がすという手法はすごく効果的な疲労回復が期待できます。内容の説明も丁寧で、満足度は5つ星です！

A.Kさまはその後、月に一度メンテナンスにご来店頂いています。どこに行っても強もみされるゴリゴリさんでしたが、以前ほどの癒着はなくなり、以前にも増してスポーツを楽しんで頂いています。

テレビで「筋膜剥がし」を知り検索、専門店があったので即予約しました。首から背中にかけて凝りを感じていましたが、施術後はスッキリ！血流が良くなったように感じ可動域も広がりました。適度な運動で癒着しづらい体作りを目指したいと思います。



T.Yさま／男性

Y.Tさまは、背中のハリと頭痛改善が第一の目標でしたが、自覚症状のなかった足の浮腫も改善された効果で最近では顔色まで良くなりました。

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。

