

からだ工房村松屋の

Newsletter

2025-2026 年末年始号



今年一年お世話になりました

12月に入りました。早いもので今年も残すところあと1ヶ月。

今年も1年、皆様方には大変お世話になりました。

皆様にとって、今年はどうな1年だったでしょうか。早かったですか？長かったですか？
多くの方がよく言うのが、「年々月日の流れが早くなるような気がする」というセリフ(笑)。
あれ、心理学的には「慣れ」から来るものだそうです。



日々の生活のなかで同じルーティンを繰り返していると、脳はそれを自動で処理するようになり、そうすると意識をしなくても動けるようになります。それは楽なことでもあるのですが、一方で、意識しない時間は記憶に残らず、記憶に残らない時間は過ぎるのが早く感じるのだそうです。子どものうちはそれほど感じないのは、子どもは毎日新しい発見があり、脳に新しい刺激がいっぱいあるから日々が長く感じる、ということになります。

なるほど納得！

子どもたちのように新しい事にどんどんチャレンジして、
脳とからだに新しい刺激を入れ続け、いつまでも若々しく
楽しい毎日を過ごしましょう！



そういう私は、と言いますと、今年には富士宮市安居山に移転(転居)して10周年を迎え、4月に「10th Anniversary THANKSGIVINGDAY」を開催。そこからのご縁で愛知県岡崎市の「ロミロミ整体 KALOHA」の加藤真弓先生を8月と11月にお招きし、「ロミロミ会」を開催しました。

また、10月からは「介護センター小春」さん、
「デイサービスセンターさくら」さん の2か所で
体操教室をスタート。毎月1回ずつ行っています。



来たる2026年もこれらの企画は継続しつつ、新しい挑戦を続けていきます。

そして、今まで以上に皆様の為に喜ばれる「からだ工房村松屋」に進化し続けます！

理楽整体 からだ工房村松屋

TEL 090(7958)7685



IKK.K.MIJRAMATSUJIE

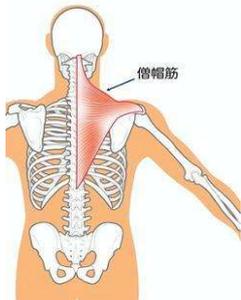
肩こりを考える

12月になり、寒さを実感する日が増えるのに比例して多くなるのが肩こりのご相談。腰痛と並び多くの方が悩む肩こり。

統計によると男性は腰痛、女性は肩こりにお悩みの方が一番多いのだとか。

首をすくめ、肩をすぼめるこの時期は、一層ひどくなりやすいです。

肩が凝ると、皆さん右の絵のように首の横を揉んでいませんか？

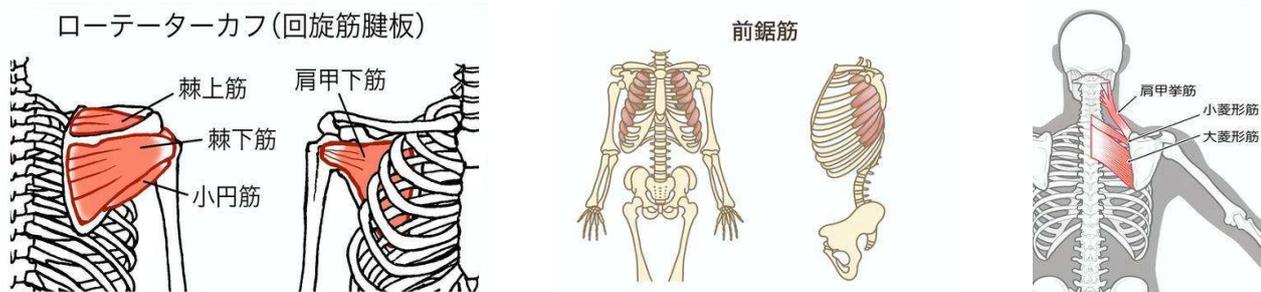


この時に揉んでいるのは、頭の骨と肩、背骨を繋いでいる「僧帽筋」という筋肉です。スマホやパソコンを使う機会の多い現代人は頭が前に倒れ肩も前に入ることが多く、そうすると僧帽筋は絶えず引っ張られ固くなります。なので、僧帽筋を揉むとある程度肩こりは緩和します。

が！ほとんどの場合一時的に楽になってもすぐ元に戻ってしまい、更に揉んでもまた戻り、を繰り返しているのではないのでしょうか？

これは、肩こりの原因は僧帽筋だけではないからです。

肩関節や肩甲骨は可動域が広く、それを可能にするためにたくさんの筋肉が働いています。



スマホやパソコンの使用時間が長くなるとこれらの筋肉はほとんど使われず、使われない事で血流は減少、筋力も低下して固くなります。

ですので、肩こりを解消するためにはこういった筋肉をしっかり使ってあげることが重要です！

肩こり解消エクササイズ

ここからは、肩こり解消エクササイズをお伝えします。

肩こり解消には、肩甲骨を大きく動かすのが効果的です。

まず両肘を顔の前でつけ(難しい方はなるべく近くに寄せます)、次に肘を高く上げます。それから肘を横に開き後ろに引きながら下ろします。次に肘と肩、肩甲骨を目一杯下に下ろし、最初に戻ります。

お風呂上りなどにやっていただくと効果絶大！

ぜひ試してみてください。



理楽整体 からだ工房村松屋

TEL 090(7958)7685



@K.K.MURAMATSU

お知らせ

1. 第2回ロミロミ会開催しました！

1枚目の紙面でもお伝えしましたが、11月9日(日)に第2回ロミロミ会を開催しました。

当日は既に皆さんにもお馴染み(?)、愛知県岡崎市の「**ロミロミ整体カロハ**」院長、エンジェルハンドの持ち主**加藤真弓先生**をお招きし、5名様に70分全身フルバージョンのロミロミを受けていただきました。

今回初来院・初ロミロミの方もいらっしゃいましたが、今回も皆さんから「ホントに気持ちよかった!」、「このまま寝たい!」と大好評。

ご好評につき、**第3回を2026年3月下旬に開催することが決定!**

「ロミロミだけじゃなくて整体も受けたいな〜」という贅沢な(笑)ご要望にもお応えし、

次回は**オプションで村松屋の整体もお受けいただけます!**

定員は5名様。既にお2人の方から「次回はいつであっても来ます!」とご予約を頂いているので、早残り3枠となりますのでお早めにご連絡下さい。

正式な日程・料金等につきましては決定次第アナウンス致します。

よろしくお願ひします。



2. 健康体操教室を行いました!

こちらにも1枚目の紙面でお伝えしましたが、10月30日(木)と11月28日(金)の両日に「デイサービスセンターさくら」さん、11月14日(金)に「介護センター小春」さんで健康体操教室を行いました。

お陰様でこちらにも大盛況。

12月、1月も開催予定です!

両センターの利用者さん、

スタッフの皆さん、よろしくお願ひ致します。



3. メニューを改定します!

開業以来10数年に渡り、同一メニュー・同価格でやってきましたが、様々な患者さんのご要望に応える為のメニューを用意する必要性を感じるようになりました。

また、師匠から「村松屋のメニューは色気がないなあ」と言われたこともあり(苦笑)、メニューを改定することにしました。

12月からは新メニューを加え、それに伴い料金が変わります。

詳しくはホームページをご覧ください。直接お問い合わせ下さい。

なお、Newsletterが届いていらっしゃる皆様には、1月末日まで現在の料金でお受け致します。

ご理解の程、何卒宜しくお願ひ申し上げます。

理楽整体 からだ工房村松屋
TEL 090(7958)7685



©K.K.MURAMATSUB

お知らせ

4. 年末年始の営業について

もはやご説明の必要はないとは思いますが(笑)、当院は基本年中無休で営業しています。ですが、この年末年始は下記の通り営業時間が変わります。

12月31日(水) 9:00~17:00
1月1日(木)~1月3日(土) 13:00~19:00

例年大晦日は意外と(?)込み合いますので、早めのご予約をお勧めします。
以上、宜しくお願い致します。

村松屋のひとりごと

諦めなければ失敗じゃない

冒頭にも書きましたが、今年も色々な事にチャレンジしてきました。
友人には「心臓に毛が生えているっていうのはオマエの為にある言葉」などと言われる私ですが(苦笑)、実は新しい事に挑戦する時や人前で話をする時には人並みに緊張もしますし、「上手くいかなかったらどうしよう」なんてドキドキもするのです。

でも、当たり前の話ですが、上手くいか、いかないかはやってみなければ分かりません。

やったら上手く出来るかもしれないのに、上手くいかないことを想定してやらないなんてもったいない!

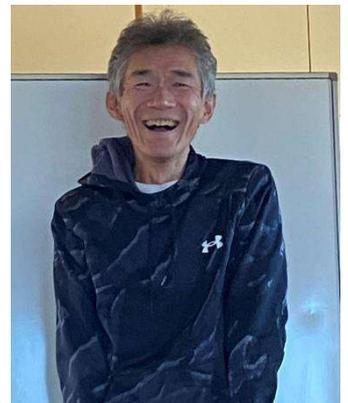
世間一般に「失敗」と言われるもののほとんどは、単に「上手くいかない経験をした」に過ぎない。そして、本当の「失敗」とは、やる前から諦めてその経験すらしない、出来ない事だと私は思うのです!(力説)

上手くいかなかったらやり直せばいいだけの話。

上手くいかない経験は、上手くなるための過程、「チャンス!」なんです。

来年もどんどんチャレンジしますよ~!

皆様、どうぞ良いお年をお迎え下さい。



理楽整体 からだ工房村松屋

TEL 090(7958)7685

〒418-0037 富士宮市安居山702-5



©K.K.MURAMATSU8