

# 12月園内研修

令和6年12月20日(金)

## 【研修テーマ】

- ・リラクゼーションマッサージ（リフレクソロジー）

## 【研修内容】

- ・フットケアで自分自身の心と身体のメンテナンスを行う。
- ・他者とのコミュニケーションをはかる。

## 【感想】

◎足裏のことがわかったので良かった。

終わった後、足がすっきりしたので家庭でもやっていきたいと思った。

セルフケアのやり方を自己流ではなく、専門的な知識がある静芳先生に教えてもらいとても良かった。

◎今まではオリジナルでセルフマッサージをしていたが、ツボを知ったうえでマッサージをすると気持ちよく、足もポカポカしてきたのでいい体験ができてよかった。

これからも家でマッサージをして調子を整えていけたらなと思った。

◎足つぼを自分で実践してみて本当に効果があるのか半信半疑だったが、やり終えて足が温かくなっていたので驚いた。また、体の弱い部分のツボを押したときに痛みがあった。

どこに効果があるのか意識することで、自分の体と向き合ういい機会になった。

◎足つぼを自分で実践してみて本当に効果があるのか半信半疑だったが、やり終えて足が温かくなっていたので驚いた。また、体の弱い部分のツボを押したときに痛みがあった。

どこに効果があるのか意識することで、自分の体と向き合ういい機会になった。

◎普段から興味のあることだったので勉強になった。なかなか自分のケアをする時間が少ないので寝る前に少しでも取り組んでいきたい。

施術をする中で体も温まり体の循環も良くなったのかな？と感じた。足をケアすることで体も温まり、寝つきも良くなってくれたら睡眠の質も上がってくれるかな！と期待できた。

足裏を触ることで体の悪い部分や疲れている部分を感じることでセルフケアに繋げていけたらこれからの体調管理に配慮していきたい。

息子にもやってあげれたらいいな～。

◎普段からセルフケアをしていたが、今回は足裏ツボの名称も分かったので、今後は疲れやストレスを感じた時に、意識的にやってリフレッシュしていこうと思った。また体も温まったので、冷え性の私とてもいいセルフケアとなった。対人への正しいケアの仕方も知ったので、家族にもやってスキンシップを取りたいと思う。静芳先生の説明もわかりやすくて良かったです。

◎今回の研修を受けて、日頃からのセルフケアを大切にしながら、ストレスを発散できるようにして、心と体の健康を目指していこうと思いました。足裏のマッサージをしながら、今自分はどこが調子が悪いのか、知れたので良かったです。老廃物を流しながら、体がぽかぽかしてくるのも分かりました。毎日は無理でも、お風呂上がりに少しでも保湿しながら、体のメンテナンスができるようにしたいと思いました。

実際にたくさんの施術をしてきた経験者だからこそ、とても学べる物がありました。

静芳先生、素敵な時間をありがとうございました。

説明もとても分かりやすかったです。

◎初めて足ツボをやってみて自分でやるとそんなに痛くなかったりするんだらうなと思ったが、やり方を覚えると痛キモチイイくらいで良かった。また足ツボ後は足だけでなく体もポカポカしていたので、家でもできる時間を作って自分の体ケアをしていきたいです。

◎足つぼのマッサージで、足裏に親指でマッサージをして、足の裏も人間の頭から内臓が順番に出来ていることに感銘した。そして順番に指先からかかとに向けて足つぼを行っていくようにする。毎日テレビや音楽を聞きながらマッサージをしていき、血液の循環を良くしようと思った。

◎日頃マッサージをすることはないので今日のリラクゼーション足つぼの仕方を学ぶことで押し方、痛い時など体の疲れをとることが出来るのでよかった。オイル、クリームも両方取り入れていきたい。健康的な事も意識する機会になった。

◎足つぼを刺激（押す）することで老廃物を流し血の巡りや疲労回復になることを教えていただき、また身体のツボ（胃や腸、副鼻腔炎）など各部分のツボがあることを知り、不調の部分を知って自分自身でメンテナンスすることが大事だと改めて知り、テレビを見ながらでも足つぼマッサージを毎日やっていこうと思いました。

◎本日の足つぼについての講習は日頃学機会のない貴重な実践体験が出来て良かったです。自分の健康管理に役立つことが出来て嬉しく思います。静芳先生の専門的知識を今回園内研修で活かして頂き本当にありがとうございました。お忙しい中お疲れさまでした。

◎足裏は、身体の細胞が凝縮されている場所であることを知りました。疲労を感じたらむやみに足つぼを押していましたが、効果のある場所を押しながら自身のメンテナンスに取り入れたいです。明日から毎日、左右副鼻腔のツボ押しを実践し快適な日常を送りたいです。今年最後の研修で参加者のリラックスしている表情が見られ、企画して大変良かったです。

## 令和6年度 12月園内研修



◎リラクゼーションマッサージ（リフレクソロジー）講師：玉城 静芳氏・足つぼマッサージ・リンパマッサージ【令和6年12月20日（金）18:30～20:30】