

こんにちは 湘南リンパ四季の会です!!

～～ 湘南にリンパの風を ～～

リンパで元気な湘南の街を目指して!!

「デトックス（身体のお掃除）、免疫力アップ、ストレス軽減、リンパってすごいよね…!」

「セルフマッサージもできるし、相互マッサージでは身体もこころも癒されるし…」

《湘南リンパ四季の会》は、リンパ健康法を学んだメンバー15名で2010年4月に発足したボランティア部門・仕事部門を併せ持つ会です。リンパで元気な湘南の街を目指しています。

主な活動 ☆ボランティア部門：セルフリンパ講習会（無料／於：ひらつか市民活動センター）／リンパ出前講習会『ワンコインリンパ』（施術15分500円・被災地継続支援イベント）

☆仕事部門：リンパ施術（於：リンパサロンすまいる）／リンパ有料講座（より深くリンパを学びたい方に）

湘南リンパ四季の会の目的

湘南リンパ四季の会は、「湘南の町にリンパを拡げ、心身ともに健康な方々を増やしていく」ことを目的としています。

～ 風も人も明るい元気な湘南に ～

高齢化社会へ進んで行こうとしている現在、リンパで健康な人・街を目指していくことは、『私たちの孫子世代の負担を減らすこと』でもあり、『医療費軽減』につながることであり、湘南リンパ四季の会は考えています。

私たちの身体：血管系とリンパ系

- ❖ 私たちの身体は血管系・リンパ系のふたつの循環系を持っています。
- ❖ リンパ管は、毛細静脈（血管系）を取り巻くように全身にくまなく張り巡らされており、
- ❖ リンパ系は“体内から老廃物や疲労物質を運び出し、外部から侵入する細菌やウィルスと闘い、身体を守る”という大切な役割を担っています。けれども・・・
- ❖ 血管系と違い、心臓のようなポンプ機能を持たないリンパ系は、流れもとても遅く、たいへん滞りやすいという弱点を持っています。

リンパの流れが滞ると…

デスクワーク・立ち仕事等、同じ姿勢を長く続ける生活習慣や、運動不足などによって、

“リンパの流れが滞る”と、体内に“老廃物や疲労物質等が溜まり”、“むくみやだるさ・こりや痛み”等の症状が起こります。

また、リンパ系の働きが低下し免疫力が下がる為に、「種々の不調や病気の引き金」ともなっています。

リンパを流して心とからだのマッサージ!

リンパマッサージや体操で、リンパの流れを促すと…

- ❖ 『こり・むくみ・だるさ・冷え・痛み等の症状を軽減』し、
 - ❖ 『病気にかけにくい身体』を導きます。
- また、生理機能が活性化する為
- ❖ 『自律神経のバランスを整え、ストレスを軽減』します。

《心とからだは一体です》

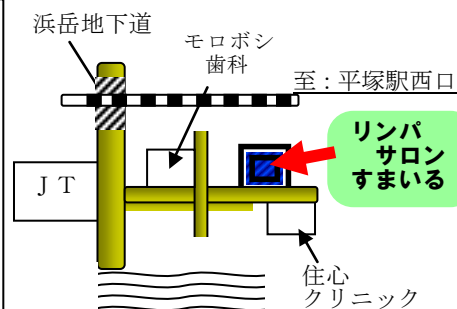
マッサージってまさに『手当て』・・・

触れ合うことの少なくなった昨今、家族や友人同士で行うマッサージでは、身体を癒すばかりでなく、心をも柔らかくほぐしていく効果があることを、ご実感頂けると幸いです。

「湘南にリンパの風を！」を合言葉に 湘南リンパ四季の会は 活動を進めます。

《湘南リンパ四季の会からのご案内》

- リンパ出前講習会：ボランティア部門（セルフリンパ&リンパ体操）
「日々の疲れを癒す健康増進法として」「家族お友だちのふれあいに」子育て世代・シルバー世代、子どもたち、どの年代でもお役立て頂けます。ぜひ、ご用意下さい。
- しっかり施術を受けてみたい方に：仕事部門（15分1000円）
* 全身倦怠感・ストレス・首/肩のこり・頭痛・目の疲れ・足腰膝の疲れ・だるさ・むくみ等 の軽減に…
【於】リンパサロン「すまいる」（右地図）
詳細は別紙リーフレット「リンパサロンすまいる」をご覧ください。



湘南リンパ四季の会 連絡先 090-3518-2723 (添田)
090-5997-2710 (細井)