

「便秘」「肌荒れ」「過食」に効果的なマッサージ方法

体の疲れが溜まったり、食べすぎたりと
いろいろ緩くなりがちな秋は
ご自身の気力チャージをしましょう

①



親指以外の4本指を
頭頂部におき
頭蓋骨を開くように
圧をかける

②

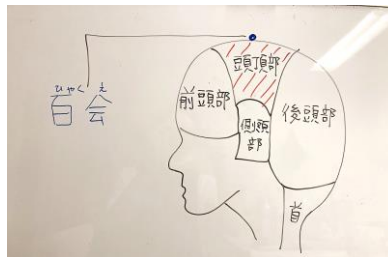


耳のうしろから
鎖骨リンパに
指を滑らせながら
ゆっくり流す



ケアレンジャー
ヘアケアマスター
篠田 翼

He-Roサイトに
わかりやすい動画を
掲載しています →




一般社団法人
健康応援隊

Healthy Road



健康ヒーロー達が
みんなの健康を応援します。

健康講座のご案内

	11/9.30 「食べる力」を育てれば強くなる！	管理栄養士 川口 朋子
	11/22.13.27 正しい経皮毒予防	ヘアケアマスター 篠田 翼
	11/13.27 今からできる健康食生活	管理栄養士 高山菜々子

心レンジャー
子育てカウンセラー
佐藤友美



3分類☀️を知ってみよう♪ ひらめきちゃん・きままちゃん ってどんな子？！

～自由にさせてくれると安心する子～☀️

『赤ちゃんともち』＝『あかもち』は
子どもたちの「個性」と「才能」を生年月日から発見・分析する
子育て支援コンテンツです。

絶賛子育て奮闘中のお母さん☀️お父さん☀️
お子さんはいま何歳ですか？もりもり元気に大きくなってますか？
今回は『ひらめきちゃん』『きままちゃん』の
個性☀️について知ってみましょう♪

『ひらめきちゃん』『きままちゃん』は個性3分類でいうと
SUN☀️タイプ！

「いつも元気に」「光り輝く成功者になるために」
「手っ取り早い方法を模索したい」と思ってくれている子たちです♪

- ☀️ 自分の心や願望を大切にしてほしい♡
- ☀️ 枠にはめないで自由にさせてほしい♡
- ☀️ おだてて任せられるとやる気が出ちゃう♡

そんな風に「自分の感性」や「チャレンジ精神」を大切に
『ひらめきちゃん』『きままちゃん』は
何歳であっても子ども扱いされるのが苦手！
大人と同じ目線で話してほしい！
全面的に信頼してほしい！と思っています。
そうしてくれるととっても安心して
相手も信頼できるようになるんですよ。だからこそ

必要以上に子ども扱いしたり、心配して制止するばかりじゃなくて
まるっと信頼して、ある程度自由にさせてみましょう！
興味のあることにどんどんトライしていきますよ☀️

ご自身やお子さんのタイプ
について詳しく知りたい方は
公式LINE『☀️ともみん☀️素直LABO』に
「あかもち分析希望です」と
メッセージをお送りください。
お一人様1,100円(税込)にて
診断書をお出ししております。
あなたとお子さんの生まれ持った個性☀️
一緒に発見してみましょう♪
☀️ともみん佐藤友美『素直LABO』主宰
ISD個性心理学インストラクター
わくわくライフナビゲーター

