

もりもり元気だより

Vol.6 (2021.9)

「腰痛」「むくみ」「恐れのお感情」に効果的なマッサージ方法

恐れのお感情が変化して、排泄系の器官に影響してむくんだり、その不調が腰痛を招くこともあり！？自分の心を休める心休時間をもつ週間を見つけましょう



ヘアレンジャー
ヘアケアマイスター
篠田 翼

①



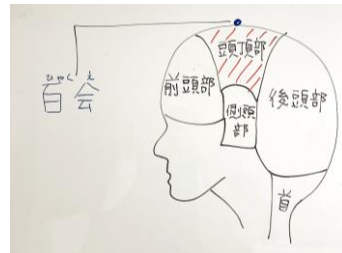
目頭・瞳の中央・目尻から、まっすぐ上に伸ばしたラインを意識しましょう。



ライン上に指を4本置き、『1.2.3』と前後に動かします。後ろへずらして、同様に『1.2.3』

目頭→瞳の中央→目尻の順にマッサージしてください。この流れを3~5セット繰り返しましょう。

He-Roサイトにわかりやすい動画を掲載しています →



百会は『万能のツボ』とされています

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



【正しい経皮毒予防】ヘアケアマイスター 篠田翼 9/13(月) 9/27(月)

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♪ とことんちゃん・べたべたちゃん ってどんな子？！

～根拠のある褒め言葉やご褒美が嬉しい子～

『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☆
お父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『とことんちゃん』『べたべたちゃん』の個性について知ってみましょう♪

『とことんちゃん』『べたべたちゃん』は個性3分類でいうとEARTHタイプ！

「誰にも文句を言われたい」「自分の世界を築くために」「自分のペースで頑張りたい」と思ってる子たちです♪

- 自分の目標を持って結果を出していきたい♡
- 計画的に自分のやり方とペースで頑張りしたい♡
- ライバルに負けない実力者になりたい♡

そんな風に「自分のやりがい」や「目に見える成果」を大切にする『とことんちゃん』『べたべたちゃん』は褒め言葉は、根拠と一緒にはっきりと伝えてほしい！愛情も、目に見える形で表してほしい！と思っているんですね。だからこそ

- 理由のある褒め言葉「毎日〇〇して頑張りってるね！」
- 根拠のあるご褒美「頑張りしてきた君には〇〇をあげます！」を心がけることがとっても大切！頑張ったこと・できたことへの正当なご褒美がこの子たちの一番のモチベーションなんですよ

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と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

