

# 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



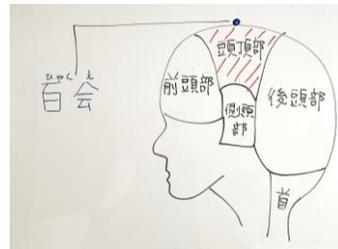
目頭・瞳の中央・目尻から、まっすぐ上に伸ばしたラインを意識しましょう。



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」と思ってくれてる子たちです♪

- 🌍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「毎日〇〇して頑張ってるね！」
- 🌍根拠のあるご褒美「頑張ってきた君には〇〇をあげます！」  
を心がけることがとーっても大切！  
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🌟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