

んぽん舗



ポツ

235号

2023年3月

[発行元]

石巻市NPO支援オフィス
〒986-0832 宮城県石巻市泉町3丁目1-63
TEL・FAX 0225-23-3641
MAIL : centerishinomaki@gmail.com
http://ishinomakinposhienoffice.jimdo.com/
開館時間：月～金 10:00～20:00
土曜日 10:00～18:00
休館日 日曜・祝日・第四木曜日

毎月25日発行

NPOや市民活動に
役立つ情報をお
届けします。
みなさまからの
情報提供もお待ち
しております。



ピックアップんぽ

登録番号 71 フットケアサークルスマイルハート

代表:石橋 ます子さん

～からだ・こころ～ 健康 癒しサロン
足もみde胃腸を元気に!! in石巻みらい薬局

スマイルハート代表の石橋ます子さんは手や足の反射区療法(リフレクソロジー)を中心とする自然療法の研究と普及をとおして健康と癒しを提供しています。

月1回、テーマを替えての癒しサロン。
食べ過ぎ飲み過ぎで、胃腸に負担がかかりやすい時期。
胃腸などの消化器系統は、体を作り、体の調子を整える重要な役割を果たしています。そこで今回は“足から胃腸を見つめてみましょう”がテーマ。

ます子さんのサロンは参加者の方の体の歴史や今回ですとテーマの「胃腸」の状態等を聞きながら、不安を取り除くようにお話をさせていただきます。その流れからご自身の経験、年齢を重ねることに出てくる悩み、不安なども共有し問いかけてくれます。胃腸は思い悩むと症状が出てくる。そしてそれは自分のライフスタイルに繋がっています。



活動する上でのテーマは『こころとからだの健康』

ます子さんは「食べ物や体のしくみを覚えることで、今の私があり、いちばん大事な自分の命を見つめることができている。それが自分自身、そして家族の健康管理にも繋がっています」と。続けて「このサロンでみなさまとの出逢いがなかったら自分もメンテナンスを怠っていたと思う。みなさまから健康をもらっています」とお話ししてくださいました。



【参加者さんの声】

2か月前に初めて受講して、今回が2回目。からだの健康を意識することで生活が変わってきました。



【石巻みらい薬局さんの声】

通院しお薬療法やリハビリでも症状が改善されないという方に違う方向からの治療法もありますよとアドバイスさせていただいています。健康教室は平日開催なので、来れない方にはスマイルハートさんのパンフレットをお渡しし、直接ます子さんにご連絡いただくようお勧めしています。

手・足からココロとカラダの健康・いやし応援♪

スマイルハート 住所:石巻市蛇田中塚37-25 電話:090-9038-8121

メール:maachan.0222@icloud.com

石巻市NPO支援オフィス

電話・FAX:0225-23-3641

メール:centerishinomaki@gmail.com



HP



FB



Instagram

イベント情報

ともに語ろう ふるさと・命・未来 石巻防災・震災伝承のつどい

日 時: 3月25日(土)

10:30~13:30 展示・体験ブース
「活動団体紹介展示・体験コーナー」
13:30~14:35 1部講演(防災・伝承)
14:50~17:20 2部グループ討議(防災・震災伝承)

場 所:こもれびの降る丘遊楽館
*キッチンカーの出店もあります
主 催:石巻市
後 援:宮城県、復興庁宮城復興局、石巻市防災士協議会
問合せ:石巻市震災遺構指定管理グループ
TEL:0225-98-8630 FAX:0225-98-8632
メール:info@ishinomakiikou.net

~落ち着きと積極的な心を養う~ 心身統一合気道 稽古体験会

日 時: 3月26日(日)
4月16日(日)
4月23日(日)

子どもクラス(4歳から小学生)
9:00~10:00
大人クラス(中学生以上)
10:30~12:00



場 所:石巻市総合体育館第一武道場
*動きやすい服装、飲み物持参でお越しください

申込・問
心身統一合気道教室 桑島(080-1692-1778)

移動支援Rera 法人設立10周年記念報告会

第2回『東日本大震災とレラ』
~災害時における移動の課題を考える~

日 時: 3月25日(土)
11:00~12:00

場 所:まちの寄り合い所・うめばたけ
(石巻市田道町1-15-2)

申 込:QRコードから ※参加費無料
直接参加・zoom参加・YouTube参加可能
参加詳細はFacebookイベントページ並びに申し込み
メールにてお知らせします。



特定非営利活動法人 移動支援Rera
石巻市大街道東4-2-10 クレンビル1号館2階
TEL:0225-98-5667 mail:info@npo-rera.org

やりたいこと 得意なことを生かしたいママへ 「やりたい」を叶える連続実践講座

イベントの開き方・手作り品の販売の仕方・集客や
告知のコツを学べます。

【日 時】 3月30日(木)10:00~12:00
(9:50~受付開始)

【会 場】 特定非営利活動法人やっぺす
(石巻市開北3-1-8)

【対 象】 好きなこと・得意なこと・やりたいことがある
女性(*物作り以外も歓迎*)

【参加費】 500円 【定 員】 10名

【その他】 お子さん連れ可(託児はありませんのでご了承
ください)

【申 込】 QRコードから

主催:ママンフルーリ

<https://www.mamanfleurie.com/>



印刷機のご利用

市民公益活動団体、町内会・子ども
会・スポーツ少年団などの皆様

会議室のご利用

登録団体のみ使用ができます
電話又はメールでご予約ください

備品貸し出し

ポップコーンマシン、かき氷機、
フロッジェクターなど貸し出しています



NPOイベント情報、随時募集しています

