



キラ☆ジヨ。とは、  
好きなこと、  
得意なことで  
社会に貢献している  
キラキラ輝く女性。

解決の方法をお伝えできる様に心掛けています。生まれてきた時に備わっていた足底反射（原始反射）が裸足で過ごすことや、デコボコ道を足裏指をしつかり使って歩くという必要が無くなった為



South-Heart  
代表  
森本ひとみ

 South-Heart はキラキラ輝くキラ☆ジョ。を応援しています!  
**South-Heart** 代表 森本ひとみ  
South Heart southheartiida@gmail.com 0265-48-5339

# South-Heart

uth-Heart 代表 森本ひとみ

**South Heart** southheartiida@gmail.com 0265-48-5339

『がんばる女性応援フェア Vol.8』

【おまけ】『かわいはる女性心拍アソブ Vol.3』

予告 9月20日(日) 入場無料 主催:South-Heart

**場所：南信州飯田産業センター**  
きれいになる、いやされる、楽しい  
日ごろ頑張っている女性も男性も、こ  
ください。みんなを楽しくするお店だ  
  
今回ご紹介するのは、認定ボディスト  
としてご活躍中の鈴木純子さんです。  
お客様の心と身体に寄り添い不調の  
原因を解決する彼女に、体の不調の  
メカニズムについてお伺いしました。



キラ☆ジョ通信 vol.3

鈴木 純子さん  
カサハラ式フットケア  
認定ボディスト  
☎090-4536-8440  
飯田市上郷飯沼 3634-8

生きていると、体調を崩して事、誰にでもありますよね。原因がわかつていて解決出来ると良いのですが、原因がわからぬといふ不調は、身体も心もきついですよね。

その不調が、もしかしたら

人間の身体の土台である足裏  
バランスからきて いるとした

ら? そんな皆さまの心に寄り  
そつて、足裏の使われ方を診  
せていただき、ひとつひとつ  
解決の方法をお伝えできる様  
に心掛けています。生まれて  
きた時に備わっていた足底反  
射(原始反射)が裸足で過ご  
すことや、「デコボ」道を足裏  
や足指をしつかり使って歩く  
という必要が無くなつた為

退化してしまい、履物も鼻緒がついて足指がしつかり使えたものから、見た目重視のスッポリ履う物になり・・・立っている時は地面についている所の面積だけで体が重力とのバランスをとり、歩いたり走ったりする時は足裏で振動を吸収し震度。足裏のしてくれている事ってスゴイです。バランスが崩れると、首や腰で補おうとする。それが不調の原因になっているかも知れません。原因のわからぬい不調の方、自分の足裏バランスが気になる方、いつでもご相談ください！