



今回の  
アイデア

## 寒い冬の冷え対策 お風呂でできる簡単マッサージ

ちょっとした工夫で、目からウロコ。暮らしが便利になったり、楽しくなったり、エコにながったり。そんな暮らしにまつわるさまざまなアイデアをお届けします。今回は、境南町在住の森田チャママスさんに、冷えを解消するマッサージの仕方を伺いました。

**チャママス式 お風呂の時間を利用して冷えを解消!**

※気持ちいいと感じる圧でゆっくり押える

① 足首からひざ下まで筋に沿って  
② 太ももも同じように  
③ かかとをくっつけて、ふくらはぎから太ももの内側まで  
④ 足の甲は足首から指元へ (内側から外側へ)  
⑤ 足の指の間に指をはさみ足首回し  
⑥ かかとから足指へ足裏全体も、足指先の腹は少し強めに  
⑦ くるぶし周辺の指圧は女性特有の痛みにも効果

足湯なら... カットレモン、塩大さじ②、お好みで数枚  
お湯 10L  
10分入浴、その後マッサージすれば効果UP  
カサカサかかとや足の臭い解消にも!

2セットでOK! 週1回でいいので、頑張りすぎずリラックスしながら行いましょう。冷え解消のほか、むくみやつりの予防にもなります。

※ 高血圧症など持病のある方は主治医に相談してください

### 今回のアイデア提供者

もりた  
森田チャママスさん

タイの国立大学にて経営法学修士修得後、伝統医学に基づき、フット、タイマッサージ、アロマテラピーなどを学ぶ。2008年より武蔵野市在住。



### あなたの“くらしのアイデア”を募集します!

皆様のご家庭での“くらしのアイデア”を募集します。採用された方は、このコーナーでイラストを交えて紹介させていただきます。郵送、FAXまたはEメールにて、住所、氏名、電話番号を明記のうえ、「くらしのアイデア係」あてにご応募ください。

【郵送】〒180-8777 武蔵野市役所秘書広報課

【FAX】0422-55-9009

【Eメール】sec-kouhou@city.musashino.lg.jp

※採用された方には編集部から連絡をさせていただきます。  
ご協力いただいた方の個人情報は、他の目的に利用しません。

### 季刊 むさしの

第101号(2012冬の号)  
平成24年12月18日発行

- 取材・コピー/梅澤聡、柳澤美帆、山口剛
- 撮影/遠藤直次、瀬尾直道、中西多恵子
- デザイン/株式会社タクトデザイン事務所
- 編集・広告/株式会社文化工房
- 企画・発行/武蔵野市
- 印刷/株式会社アイカ
- 問い合わせ先 武蔵野市総合政策部秘書広報課  
☎0422-60-1804



### 読者からのお便り 第100号(2012年秋号)より

『季刊むさしの』についてのご意見・ご感想・まちの話題など。

100号おめでとうございます。とても読みごたえがありました。これからもさまざまなことを伝えてください。

(10代女性 関前)

武蔵野市の再生エネルギーの実態・実情を紹介してほしい。また、昔の武蔵野市をシリーズで読みたい。

(60代男性 あきる野市)

できればイベントカレンダーを春号で載せてはどうでしょうか。詳しい日程は難しいと思いますが予定だけでも知りたい。

(50代女性 境)

旧武蔵野中央図書館跡地の花や植物の群生が素敵です。朝の散歩も楽しく、行き交う人があることにありがたさを感じています。

(70代女性 吉祥寺北町)

集合住宅でのコミュニケーションを広げる取り組みを特集で紹介してほしい。人の絆を深めるための企画をよろしく願っています。

(50代男性 境)

さらに飛べ!100号おめでとうございます。武蔵野スケッチ、楽しいです。大須賀さん、これからも期待しています。

(男性 小金井市)