

# Wellness企画 お灸講座 実施報告書

【日時】2018年 9月 5日(水) 18:45~20:15

【講師】しゅんか治療院院長  
せんねん灸セルフサポーター  
鍼灸師 たらだ ちなつ先生

【場所】JALプラザ 有楽町2F 休憩室

【参加人数】17名

## 【講座内容】

- 👉 お灸の効能と身体の成り立ち
- 👉 自然治癒力について
- 👉 お灸に使用される「よもぎ」の効能
- 👉 ツボのとり方
- 👉 煙の出ないお灸体験

## 【参加者の声】

- ・むくみに効くツボにお灸をすえたら、足が軽くなった。
- ・身体がポカポカし、気持ち良かった。
- ・ドラッグストアやネットでお灸を購入し、自宅でも使用したい。
- ・子供にも使用したい。
- ・よもぎの香りでリラックスできた。



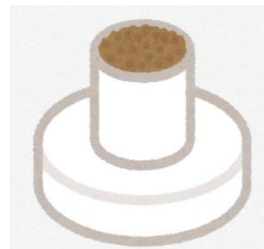
講師の  
たらだ ちなつ先生  
です。



## 【講座を終えて】

お灸に使用される「よもぎ」の効能やお灸の精製法・あらゆる部位に効くツボを丁寧に教えていただいた。お灸をすえることで血行が良くなり、リンパの流れが改善された。むくみの解消や痛みを和らげる効果があることが分かり、とても勉強になった。また、最初はお灸に対して恐怖心を持っていた人も、もぐさにはリラックス効果があることを知り、徐々にお灸の効果に癒されていた。

銀色の方がより  
温熱効果が強いです。



## てらだ先生から、コメントをいただきました！



先日は、多くの方にご参加いただきありがとうございました。  
アンケートの感想も報告いただき、今後の活動へと反映させていただきます。  
ご丁寧なフィードバックの感謝申し上げます。

終業後からの開催にもかかわらず、多くの方にご参加いただけましたことを大変嬉しく思いました。  
終業直後ゆえに、お灸の温かさ、気持ち良さが一段と実感された方が多かったのではないのでしょうか。  
皆さんが積極的にご参加いただいているワクワク感がありました。

経験上、お灸教室にご参加される方の多くは、お灸そのものが初めてであるため、  
ツボ取り(お灸をすえる場所を探す)については、お一人おひとりのツボを確認させていただきます。  
この度は、ご参加者数が多く(これは大変光栄です！)、思いのほか時間を要してしまいました。  
また機会をいただけることがございましたら、もう少し講義のお時間をいただけましたら幸いです。  
男性のご参加は初めてでした！

皆さんがご自身のためのセルフケアとしてお灸を取り入れていただき、さらには、ご家族、大切な方と  
ご一緒にお灸を体験させていただきたいと思えます。  
笑顔の素敵な皆さまとお灸を通して出会えましたことに感謝いたします。

ありがとうございました！

🔥 てらだちなつ 🔥

