

# サラダ館通信

葛飾区お花茶屋駅近くのギフトショップ、サラダ館白鳥店のニュースレター。



最新のイベント情報はサラダ館白鳥店のFacebookページで。



## ボードゲームイベント

月に一回「親子で楽しむボードゲーム会」を開催しています。子どもの成長に良質な家遊びとしてのボードゲームを知っていただき、何より楽しんでもらうイベントです。  
また「子どもの力を育むアナログボードゲーム講座」を講師の方を招き開催しました。アナログゲームを通して子どもたちにどんな学びがあるのか、理論を教えていただいた大好評のイベントとなりました。



## 美活サークル

インストラクターに来ていただいて無理なく美しく健康的になろうというイベントです。  
部屋の中で簡単にできるストレッチや、お天気のいい日には外に出て正しい歩き方を指導してもらいます。  
健康・体型維持のためや運動不足解消のためなど、専門家の指導のもと正しい知識を身に付けることができます。  
月1回のペースで開催。次回は6月11日(土)の予定です。



## 足型測定会

アサヒシューズ全面協力のもと、製品開発にも使われている測定器で足の正確な形を測定します。  
足や靴に悩みのある方や、どんなサイズの靴を選べばいいかわからない方、成長期のお子さんに、ぜひ体験していただきたいイベントです。  
靴の専門家によるアドバイスや、靴紐の結び方講座、靴のメンテナンスなども行っています。全て「無料」で年2回の定期開催中。次回は9月に行います。

「贈りもの・お返しものの店」サラダ館ですが、白鳥店独自でいろいろなイベントを行っているんです。

サラダ館白鳥店だけの  
オリジナルイベント

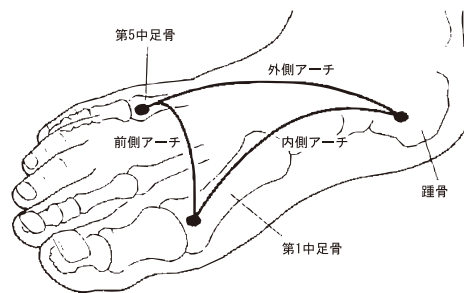
人間の体には、全部で206個の骨があります。その内、4分の1強にあたる56個が足首から下にあるのです。  
足首から下、靴を履く部分にこんなに多くの骨がある訳は・・・  
一歩歩行する人間では、体全体の表面積のたった2%しかない足裏で、体重を支えなければならぬからです。ゆっくり歩くとときに足にかかる重さは、体重の1.1倍になるそうです。60kgの人で一歩ごとに72kgの重さが足にかかります。千歩歩いただけで、72トンです！ゆっくり歩いてコレですから、階段では体重の約2倍、走っているときは約3倍、ジャンプは約6倍。ですからジョギングで膝・股関節・腰を痛める人が多いのも、うなずけます。

サラダ館でアサヒシューズの靴を扱う事になって、4年になります。特にウォーキングシューズの「メディカルウォーク」はスタッフ全員が実際に履いてみて良さを実感しましたので、自信を持って皆様にお勧めできます。また、お買い上げ頂いたお客様から「こんなに良い靴は、もともと知ってたらうようにしなければダメよ！」と、嬉しいお声をいただきました。そんな訳で、足や靴のことでの豆知識などをお話してみたいと思います。

## 足のこと 靴のこと



このような重さや、衝撃を和らげるのに大切な役割をしているのが、足底のアーチ構造なのです。  
3つのアーチ、内側アーチ・前側アーチ・外側アーチが三角形のテント様構造で、膨大な圧力を分散・吸収するのです。  
足に多くの骨があるということとは、多くの関節があり、多くの靭帯があつて筋肉と繋がっている訳ですが、膝から下の「ふくらはぎ」と繋がっているのです。足指だけ動かしても、ふくらはぎが動くことで確認できると思います。皆さんがイメージしているより、遠いと思いませんか？  
足は「第二の心臓」と言われるように、血液を心臓に戻すポンプの役目をしていますが、脚の筋肉や足指を十分に使わないと、さまざまな疾病や障害を引き起こすことが知られています。  
健康に暮らすためにも、足に合った靴を履いて大いに歩いてください。ウォーキングをお勧めいたします。  
今回は足が中心になりましたので、次回は靴のことをお話します。



みつお