

プライウド通信

2014.10

Vol.37

〒658-0053 神戸市東灘区住吉宮町3-14-10-1F

営業時間10時～18時（祝日は17時まで）

定休日 日曜・月曜（ご予約いただければ対応可）

E-mail info@proud-s.com

http://www.proud-s.com

TEL & FAX
078-811-2388

足と靴のトータルチェック・再チェックは予約制です♪

目次

毎日「歩く」習慣

1.フットケア

2.サイズ調整&靴紐

3.秋冬商品ご紹介

4.営業時間・カレンダー

5.再チェックへ

ひとりごと



〇〇したくなる秋ですね♪

毎日「歩く」習慣を♪



こんにちは！お元気ですか？プライウド店長しいのです。いつもプライウド通信をお読みいただきありがとうございます。

再チェックに来られた方の足型を採り、改善を見ることが僕の楽しみです。しっかり歩いておられる方は靴の減り方、足のお肉の引き締まった感じが全然違います！

「最近歩いていますか？」と聞かなくても足を触れば判ります。(バシてますよ)

歩いてない方は足裏のお肉がポチャっとしていて柔らかい。A5ランク！最高級です(笑)

小さい頃から運動不足・歩く機会が少ない方に膝痛や股関節痛が多いですね。

膝を痛めて歩く量が減ると体重が増え、さらに膝・脚・足に負担をかけてしまいます。♪

既に膝に痛みのある方は食べ過ぎに注意！

体脂肪を燃やすには空腹時の運動が効果的です。朝食前の散歩、夕食前の有酸素運動など工夫してみてくださいはいかがですか？

実は・・・私たちの身体は太古の昔から「空腹」＝「食事」のサインではありません。お腹が空いたら狩りに出る！毎日の習慣を見直し、生活習慣病を予防しましょう♪

膝や股関節、踵(かかと)に痛みがあると自分の体重を足に伝え、踏ん張ること(着地～蹴り出し)が出来ませんよね。そんな時は足首がグラグラしない安定性と靴底の柔らかい靴を選びましょう。

収穫の秋、誘惑には勝てないですね～(笑) 日常の習慣を改善し定着させるには、最初はちょっとつらいかも。まずは3ヶ月、そして2年も続けばもう大丈夫ですよ♪

1. フットケアは毎月1回！

皮膚は賢い臓器です。タコ・魚の目は靴の中の小石と同じ！体は異物とみなし保護しようと分厚くなります。今すぐ取り除きましょう。水虫や皮膚のカサカサも足の滑らかな動きを妨げます。ツルツルの足裏は靴下も破れにくく長持ちしますよね♪



「足先が冷えて眠れない」寒い冬、手がかじかんだ時どうします？息を吹きかけ擦ったり、グツパぐつぱと動かしますよね。深部体温を上げる工夫と共にとにかく普段から足趾をよく動かしましょう！足趾の握力が付きしっかり動かすことが出来れば、たくさん歩いても「疲れない足」を作ることができます。

今から冬支度・足のお手入れを始めましょう♪

2. サイズ調整と靴ひもの締め方

靴が足にフィットしていると重さを全く感じません。合わない靴は重く...苦痛です(><)



外反母趾を予防したいなら・・・

足底板で骨格を支え、足趾の付け根から甲部(ウエスト)をしっかり締めることで



ウエストにはクビレが必要！(笑) 幅が

合っていないと足幅はどんどん広がるばかりです。

今、お持ちの靴はフィットしていますか？足幅は日々変わります。足幅が細くなり、靴もくたびれると横に広がりゴソゴソします。そんな時は中敷の下に3mmほどシート材を入れるとピタッとフィットしますよ♪

サイズ調整は¥1,080～2,160です。お子様の上靴や仕事用などお持込靴も大歓迎。ブーツも要チェック♪

3. 一気に秋の気配ですね～

このところ朝晩はとても涼しくなりました。

足元の衣替え、進んでいますか？

「今年はブーツが欲しい」「暖かい室内履きは？」などご希望の品がありましたらお知らせくださいね。

あなたへのお勧めをご案内いたします♪

秋冬商品のカタログをご希望の方もご連絡を！

クラウド → TEL 078-811-2388



秋だ！歩こう！ ロングウォーキングにお勧め！

ヨネックス(日本)

—普通～ゆったり幅—

ヨネックスのウォーキングシューズに、このたび、軽量のロングウォーキングタイプが登場しました。



日常のウォーキングには適度に柔らかいクッション性のある靴底がお勧めですが、ロングウォーキングの場合は、靴底は適度な硬さ、反発性、そしてクッション性があるものがお勧め。こちらは、通常のウォーキングシューズより、高反発性とクッション性が増していますので、まさにロングウォークにピッタリ♪

歩くのにいい気候になりましたので、お出かけのお供として、いかがでしょうか。

ヨネックス LC70
¥15000+消費税
色：ブラック、ブロンズ、
パールゴールド(写真上)の3色
サイズ：22.0～25.0cmまで



細身でスッキリ

Finn Comfort (フィンコンフォート：ドイツ)

—細～やや普通幅—

ドイツのFinnといえば、快適な靴として老舗で、ファンも多数、少し幅広の商品が主流でした。ですが、近年、細幅の方にお勧めできるラインができて、今回はその中からくるぶし上丈の靴をご紹介します。



飽きのこないシンプルなデザイン、本革のヌバックですのでお手入れ次第で本当に永くお使いいただけると思います。

内くるぶし側にはファスナーが付いていますので、脱ぎ履き楽チン♪

こちらの商品はお取り寄せです。ご希望がございましたらご連絡を！

フィンコンフォート 3405 ERL
¥43000+消費税
色：ブラック(表革)、
ホルツヌバック(写真上)の2色
サイズ：約22.0～24.5cmまで(黒のみ約25.0cmまで)



こちらもファスナー付！！

gute wahl (ゲーテヴァール：日本) —普通～ゆったり幅—

靴底の履き心地の良さから根強いご支持をいただいているゲーテヴァール。

この秋、くるぶし上丈の靴にファスナー付の紐靴が新登場します。ただ今ご予約受付中！
クラウド 078-811-2388まで！！



CINNAMON シナモン ¥33000+消費税
色：ブラウン、ブラック サイズ：22.0～25.5cm



こちらも秋色登場

H.P.S. (エイチピーエス：日本)

— 普通幅 —

春夏にご紹介しましたTベルトシューズに、この秋冬はブラウンコンビが登場しました。

全体がブラウン、かかと部分と全体の縁がダークグレーです。

このデザインは、スカートでもパンツでも合わせやすいとご好評いただいているお勧め品。通年使えます。

ご希望の方、まずはお電話を！在庫確保いたします。



H.P.S. 40710 ¥24500+消費税

色：ブラック（全部ブラック）、
ブラウン（かかと部分と縁がダークグレー）、
ネイビー（かかと部分と縁がブラウン）の3色
サイズ：21.5～25.5cm

子ども靴も秋冬色で・・・

子ども靴も秋冬色。シックな色合いのものが入荷しました。

Superfit (スーパーフィット：オーストリア)

— 細～普通幅 —

お子さんの靴でラズベリー色・・・、やっぱりヨーロッパの靴、シブい。

でも、この色、意外と合わせやすいんです。その他、ネイビー系、黒系が入荷予定です。



224-54

¥12800+消費税

色：ラズベリー系、ブラック系、ネイビー系の3色

サイズ：約15.0～24.5cmまで

Swissies (スウィッシーズ：スイス)

— 普通～ややゆったり幅 —

スウィッシーズも女の子カラーはグレーやブラック、男の子カラーは黒をベースにオレンジやブルーがさし色に使われた品が登場しました。



¥8300+消費税

サイズ：約16.5～24.5cmまで

室内履き、全部で6色！

pas a pas (パザパ：日本)

— 細幅・普通幅・ゆったり幅 —

プラウドですっかり定番になりましたパザパの室内履き。この秋冬からダークグリーンとブルーも加わり、全6色になりました。

寒い時は、つま先が覆われたcデザインがあったかです。

サイズ、幅をきめてから、カラーオーダーしますので、ご注文からお納めまで2週間程度かかります。

そうそう、すでにこちらをお持ちになっておられる皆さん、中敷は汚れていませんか？

張替(¥2160)ができますのでどうぞお持ちくださいね。



PZ-7090 ¥8500+消費税

色：写真左手前からエンジ、パール、ラベンダー、ブルー、ダークグリーン、ブラウンの6色

サイズ：S、M、Lの3種類

幅：細、普通、ゆっぴりの3種類

季節の変わり目ですね玄関の靴箱を整理しましょう♪夏のサンダルは汚れ落とし(ユニーククリーム¥972)で拭いてから靴箱へ。2年以上履いていない靴は調整するか処分するかです。放っておくと劣化が進むだけですよ!

4. 営業時間変更のお知らせと 9~11月までのカレンダー

定休日は、毎週日曜と月曜です。

営業時間は、平日 10:00~18:00
祝日 10:00~17:00

*定休日・営業時間外でも対応可能な日もございます。お問い合わせ下さい。

*専用駐車場はございません。

お車の場合は、近隣の駐車場をご利用いただきますようお願いいたします。近隣の駐車場の場所は当店へお問い合わせいただくか、ホームページでご確認下さい。

2014年 10月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2014年 11月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

2014年 12月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

5.再チェック(要予約・無料)へ お越しくださいませ~

特に、

- *足底板(オダ-中敷)をお持ちの方、
- *履き物に補正(足裏部分に自身に適した加工)済みの方、
- *履き物で脚の左右の長さの調整をしている方

再チェックは、当店で『足と靴のトータルチェック』を受けてくださった方のみ、定期的にご案内しているものです。

再チェックの時期は、2~6ヶ月後で、お一人おひとりの状態に応じてこちらで設定しております。各時期がきましたらハガキかメールでお知らせをします。

ハガキ(メール)をお送りした後、再チェックにお越しいただけなかった場合、以降のご案内ハガキやメールは一旦途切れてしまいますが、「再チェック希望」とご予約いただけましたらOKです。

前号で再チェックのご案内しましたところ、「ハガキが届かなくなった(途切れてしまった)ので、もう再チェック受けられないと思ってた」とか、「再チェック、久しぶりだけど受けてみたい」とご予約をいただきました。あなたもぜひ!

特に、上記太字の3点に該当する方は、再調整が必要な場合が多々あります。ぜひ、ご予約下さいね。

フラウド → TEL 078-811-2388

~ひとごと~

朝晩が涼しくなりまして、すっかり秋ですね。

秋と言えば、なんでしょう・・・、やっぱり、『食欲』でしょうか?



年中食欲はあるので、ここでは、『読書』ということにいたします。

読もうと思って置いている本が20冊くらいあります。

年初に、今年中に読もうと思って整理していたところ、中に同じ本が2冊・・・、よほど読みたかったんだ・・・(苦笑)。

ここ数年、身の回りの物をとにかく必要最低限にしていこうと思っ
ていまして、意識的に増やさないようにしているのですが、本だけはどうしても増えます。今どき、電子図書もあるので、要件によっ
ては今後は電子を活用しよう、そうすれば物は増えない。

とはいえ、本屋さん好きで合い間があれば行ってしまいます。

先日、本屋さんで手に取った『おかんメール』なる本。

世のお母さん方が子どもに宛てて打ったメール(メモなどもあり)なんです
が、入力ミス、用語の勘違いなどが激しすぎて、とにかく抱腹絶倒!
数ページの立ち読みであまりのおもしろさに声をあげて笑いそ
うになりました。怪しい人と思われぬよう必死で笑いをこらえたところ、
今度は涙が・・・笑い泣き。こんなこと、初めてです。

あまりのすごさに購入しましたので、ご覧になりたい方はぜひどうぞ。
秋の夜長に『笑い』をお届けできること間違いなし!! (り)