

今年もご来店いただきありがとうございました。来年もあなたとご家族の足元をサポートできましたら幸いです♪

# プラウド通信

2024.12

Vol.66

TEL 078-811-2388 / FAX 078-891-8999

E-mail info@proud-s.com https://www.proud-s.com

〒658-0053 神戸市東灘区住吉宮町 3-10-22-1F



HP

LINE:ID @283ehzdg

足と靴のトータルチェックや再チェックは要予約 LINE、お電話、メールで♪

## こころの元気

- 1. 楽しむ力
- 2. LifeKinetik
- 3~7. 商品紹介
- 8. LINE アカウント
- 9. 日曜営業
- ひとりごと
- 営業カレンダー



楽しむって意外と簡単♪

## 「こころの元気」が若さの秘訣！



お元気ですか？ プラウド店長  
しいのです。いつもプラウド通信  
をお読みいただきありがとうございます。

心に風邪をひいた経験はありますか？ 僕は  
20代に経験しました。大きなストレスがかかり  
心が病むと体も弱っていました。サバンナで  
あればとっくに捕食されてましたね(笑)

**ストレスには「逃げる。割り切る。発散する」**  
と読んだ本の精神科医が書いていました。  
～和田秀樹著「楽しむ力」が心の免疫力を高めるより～  
**\*逃げる** 逃げ恥ではなく、身の危険を感じ  
ると生物は瞬時にこれを実践してきました。  
逃げても解決しないと思うと余計に逃げにくい。  
心は「我慢」しても強くはなりません。

\*<割り切る> 誰かの言葉や自身の言動に後悔。頭がグルグル。そんな時は気持ちの切り替え！ 人は忘れる生き物。引きずらない。思い込み過ぎない。期待し過ぎない。

\*<発散する> 人は変化するもの、悪い時は変化を待つ、良い時には心から楽しむ。

### 「こころに壁を作ってしまう」

悪い状態が長く続く中、少しでも回復の兆しが見えた時が大切。体に良い兆候が出ても認めず閉ざしてしまうと回復力は低下します。戦わず自分を追い込まずのらりくらりやり過ごす。体の不調がある時こそ「心の元気」に気をつけてと、若き日の自分に言いたいです。誰でも歳を重ねれば体のあちこちにガタがきます。見た目の若さも大事ですが、あなたの気持ち(心)は今、何歳？

## 1. 心に良い習慣 「楽しむ力」

～治癒力・回復力を高めるトレーニング～

- ① 人を褒める（互いの長所を認め合う）
- ② こうあるべき、でなく「まあいいか♪」  
(自身も相手にも完璧を求め過ぎない)
- ③ 大好きなこと・やりたいことを考える(自分中心)
- ④ 自分の性格を決めつけない(誰でも多面的)
- ⑤ 深い呼吸を意識する（たくさん吸って  
吐けばほら！自然と背筋も伸びるでしょ♪）
- ⑥ 笑う  
(何をやっても楽しめない時こそ無理にでも)

スマホが手放せず SNS などで情報量過多  
知らないほうが偶然・幸運を呼び込むかも？♪

## 2. 「ライフキネティック」メソッド開催！

全体のわずか 10%しか使っていないと言われる私たちの脳。「運動」と「脳トレ」を組み合わせることで脳を活性化し集中力や記憶力、動体視力を鍛えます。私たちと一緒に楽しくトレーニングしませんか♪

過去に参加経験のある方は￥500 割引です。

開催日時：2025年からは希望日時をご連絡ください  
約 90 分 (雨天時も開催)

講 師：椎野啓三(LifeKinetik パーソナルトレーナー)

開催場所：プラウド

参加人数：1名から開催可能

年齢制限：小学生以上ならどなたでも参加OK

参 加 費：￥2000-(税込)当日現金にてお支払い下さい

申込方法：メール、TEL、LINE にてご連絡下さい。

★当日は動きやすい服装・靴でお越しください。

### 3. 急に激寒！足元だけでも暖まりたい

暑いよりは寒いほうが好きなのですがこんなに急に寒くなると辛いです。

せめて足元は暖かく過ごせるように♪

商品等のお問い合わせは以下でお待ちしています。

TEL 078-811-2388 メール : info@proud-s.com LINE : @283ehzdg

#### ① 足首が覆われていると暖かい その 1



##### — 普通幅 —

(ara アラ : ドイツ)



↑ 左足側面から

昨年、こちらの黒色をご提案したところたくさんの方に気に入っていただけました。

今年は amarone(アマローネ)色が新登場です。

アマローネというワインがあるそうですが、その色はガーネットレッドという深みのある赤系と言われることが多いそうです。

こちらの靴はそんな深い深い赤系。靴底が黒なので、茶系やベージュ、白に加えて黒系にも合わせやすい色です。

足首が覆われているのでこの季節は暖かく、外くるぶし側にファスナーがあるので脱ぎ履きはそちらで簡単に。

スポーティーにもカジュアルにも使えます。

黒をお持ちの方は色違いで、履いたことがない方はぜひご試着を！

ROM-SPORT-ST amarone ¥35200(税込) サイズ: 約 23.7~25.7 cm

#### ② 足首が覆われていると暖かい その 2



##### — 普通幅～ややゆったり幅 —

(gute wahl グーテヴァール : 日本)



↑ ブロンズ



↑ 左足側面から

甲部分はZの文字のように3点で留めるグーテヴァールの定番のデザインでブラック、ブロンズに加えてバーガンディが新登場です。華やかなワインレッドより落ち着いた明度で紫がかっているのがバーガンディです。

こちらは紐なしのタイプなのでカジュアル～よそ行き・お出かけスタイルにお勧めです。

光沢のあるブロンズ、定番のブラックと3色すべて靴底が黒なので引き締まった印象です。

お取り寄せにて対応します。

ご来店予約の際にご試着希望をお申し出くださいませ。

GINGER ¥34100(税込) サイズ展開: 約 21.5~25.5 cm  
色: ブラック、ブロンズ、バーガンディ



↑ バーガンディ

## 4. 靴下も衣替えを



(ラサンテ : 日本)

こんなに寒いと靴下も衣替えしたいです。  
丈も素材も冬仕様にすると暖かですよ。



左)ストライプハイクルー ￥1320(税込) 22-24 cm  
ブラック/ベージュ、パープル/ピンク、ブラウン/オレンジ  
右)ジャガードウール混  
22-24 cm ￥1430(税込)、24-26 cm ￥1540(税込)  
上記以外にグレー、ブラウン、シーグリーンなど

## 6. 着圧ストッキングも五本指



(サポートファイブ : 日本)

寒いのでこちらもお役に立つ  
のではと思い久しぶりにご案内します。

五本指の着圧ストッキング、  
段階式着圧でほどよい締めつけ感です。



- ・パンストタイプ M~L サイズ ￥2530(税込)  
ベージュ、ブラック いずれも 40 デニール
- ・膝下丈タイプ 22~25 cm ￥1980(税込)  
ベージュ 40 デニール、ブラック 70 デニール

## 5. 防水・透湿機能搭載！ 一 普通幅～ややゆったり幅 一



(YONEX ヨネックス : 日本)

甲部分に防水・透湿機能を搭載し、撥水加工メッシュで天候に左右されず汚れにも強い靴がヨネックスから新発売。

紐+防水ファスナーでするので調整は紐で、脱ぎ履きはファスナーでどうぞ。



SHW125 ￥19880(税込)

色:ブラックの他に、上記写真左よりイエロー、  
ベージュ、カーキの4色展開

サイズ展開:22.0~28.0 cm

お取り寄せになります。ご希望の方はご来店前に  
お問合せ願います。

## 7. 保湿！保湿！保湿！



(フスピント : ドイツ)

足からファット粉が舞う。それ、  
保湿をしたら落ち着きますよ。

クラックワンダー 125ml ￥3850(税込)



## 8. 公式LINEアカウントのご登録について

前号でご案内しました当店公式 LINE アカウント

ご登録いただきました皆様、ありがとうございました。LINE では、

- ①こちらからの修理の出来上がりやお取り寄せ品の入荷のご連絡、②再チェックのご案内、  
③プラウド通信発行、④写真を使ってのやり取り、⑤ご紹介チケットの送信  
などへ活用を徐々に進めています。

LINEはメールやお手紙に比べて活用範囲が広いので今後も活用したいです。  
もしよろしければご登録を願います。

また、すでにご登録くださっている方で当店とのやりとりを一度もなさっておられない場合はぜひ一言「〇〇です」と送信をお願いします。

やりとりがないとご登くださったかどうかこちらではわからないのです。  
お手数ですがよろしくお願ひします。



ID @283ehzdg

## 9. ライフキネティックメソッド 開催日と日曜営業について

P1 にもご案内しておりますライフキネティック。

小学生以上の方を対象に、楽しく取り組んで終わった後は体と脳が爽やかに疲れるという体験をたくさんの方にしていただききました。

月に一度日曜の午前に開催し、同日午後を営業日としてきましたが、今後は、家族だけで、友だち同士で、一人だけでと参加希望をいただけましたら個別で日程調整をして開催することにしました。

ご興味のある方はご遠慮なくお声がけくださいね。

月に一度の日曜営業は 10 時～17 時で今後も続けます。

営業カレンダーにてご確認くださいませ。

ご予約、お待ちしています。

2025 年 1 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		

2 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		

3 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						

## ～ひとりごと～

9月初旬、姉と会った時に「今、この本読んでんねん」と何気なく見せてくれたのが始まりでした。確か 7巻だったと思います。

それは『あきない世傳(せいいでん) 金と銀』高田 郁著

全 13巻+特別編上下巻の合計 15巻のシリーズものでした。

11月になってやっと読んでみようかと思いつもように図書館へ。

江戸時代、学者の娘:主人公の幸(さち)が父と兄が亡くなつたことで9歳にして大阪天満の呉服商五鈴屋へ奉公に出、類まれな才覚と聰明さを番頭さんに見いだされて知恵と工夫で様々な困難を乗り越えて商いを広げていくお話です。1巻が2016年刊行だったなんて…。

読みだしたら止まらず、図書館で次の巻、次の巻と予約を重ねて確保していましたが、11巻だけが近くの図書館でタイミングが合わず借りられない。我慢できず、用事も兼ねて電車で別の図書館まで行って確保。

だいぶおかしくなっていました(笑)

登場人物のほとんどが大阪ことばで、「そうです」は「そうだす」、名前は「お竹さん」ではなく「お竹どん」など、没頭している時は夢の中で大阪ことばを話している自分に目が覚めてから笑えました。

姉は毎日韓流ドラマを最低4本は観なければならず(好きで観ています)、私が追いついた時にはまだ8巻半ば。遅い!もっと真剣に読め!

一気に姉を抜き去り1ヵ月ほどで読了しました。あ~楽しかった。

女衆のお竹どんとお梅どんに会えるものなら会ってみたいですね。

皆さんのお竹どんとお梅どんに会えるものなら会ってみたいですね。 (り)