

プラウド通信

2025.5

Vol.67

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♪

セロトニン

1. オキシトシン
 2. LifeKinetik
 - 3~4. 商品紹介
 5. 変更事項
- ひとりごと
営業カレンダー



♪いいね！をもっとくれえ

「セロトニン」足りていますか？



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

ございます。～著書「3つの幸福」 樺沢紫苑より～

人が「幸せ」を感じる時、脳の中では何が起きているのでしょうか？セロトニン、オキシトシン、ドーパミンは3大幸福伝達物質です。

☆セロトニンは「心と体の健康・安定」

低下すると→うつ、不安や感情をコントロールできない為、怒りっぽい・キレやすい。また、ドーパミン・アドレナリン量の過不足や「痛み」を制御・コントロール。

☆オキシトシンは「つながり・愛」

低下すると→人間関係が辛い、疎外感、孤独・孤立。スキンシップや人との交流を！

☆ドーパミンは「達成感・成功」(光と闇)

低下すると→自己肯定感が低くなり幸福を感じにくい。失敗したくない、傷つきたくない、このままでいい等人との繋がりを避けるほど依存傾向に。様々な欲求が満たされ、やる気、やりがい等自己成長促進は正常な機能。反面「もっともっと！」と過剰分泌しやすく飲酒、ニコチン、買い物、ゲーム・スマホ等の依存症に陥りやすい為、ドーパミンは光と闇を合わせ持つと言われています。

「達成感や成功」(ドーパミン)を優先し過ぎた行動で僕は41歳の時、腰椎ヘルニアで立つことも困難に。幸福のバランスを崩していました。

幸福の順番はまずセロトニン(健康)とオキシトシン(人間関係)！これらを基盤にすれば人から信頼されドーパミンを上手く操れるはず♪

1. セロトニン・オキシトシンを分泌させる習慣を♪

～ドーパミンの暴走を防ぐ、感情の制御～

【セロトニン】

- ①朝散歩 日光浴
- ②当たり前ではなく小さな幸せに感謝する
- ③発酵食品を取り入れ腸内環境を整える
- ④過去の後悔や未来予測よりも「今」に焦点を！
- ⑤有酸素運動を継続(ストレス耐性を作る)

【オキシトシン】

- ①スキンシップ、マッサージ
- ②仲間との会話
- ③親切、ボランティア活動
- ④音楽を聴く・歌う
- ⑤ペット、ガーデニング等を「育てる」

新しい環境や自分の体とも上手く付き合えるといいですね。学業、お仕事、家事、子育ても完璧を求め過ぎず失敗しながらみんなで楽しめるといいですね♪

2. 「ライフキネティック」メソッド開催！

セロトニン、オキシトシン、そしてドーパミン。軽い「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。「気持ちいい」「やってみたい」「予想外？」ぜひ一度体験してください♪過去に参加経験のある方は¥500 割引です。

開催日時： 曜日等に関係なく希望日時をご連絡ください
約 90 分(雨天時も屋根があれば開催可)

講師： 椎野啓三(LifeKinetik パーソナルトレーナー)

開催場所： プラウド店舗内、その他 OK！

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. 気持ちのいい季節になりました

暖かくなりました。ホッとしています。

これから来る猛烈な暑さに備えて履物を点検してくださいね。

商品等のお問い合わせは以下でお待ちしています。(税込価格で表示しています)

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



① スポンと履ける靴です ー 普通～ややゆったい幅 ー (Ortho Feet オーソーフィート：アメリカ)

最近テレビコマーシャルでハンスフリー(靴べらを使わずにスポンと履く)の靴、見たことありませんか？この脱ぎ履きしやすい靴は、

- ①指先の余裕を見込んだ適正サイズを選ぶと脱げやすので小さめのサイズを選ばざるを得ないこと
- ②甲を包む素材が伸びてくると調整が難しいこと
- ③靴のカカト部分を踏みつけて毎回履くので遠からずカカトの形状が崩れてしまいフィット感が落ちること

などの理由でこれまでご紹介しようとは思っていませんでした。でも

- ・小さなお子さんがおられる
- ・脱ぎ履きが頻繁なお仕事(保育士さんや引っ越し業者さん等)
- ・腰や膝、手の指などのトラブルから靴の脱ぎ履きがしにくい

といった方々に『手を使わずに脱ぎ履きしやすい』というハンスフリーの利点は役に立つはずと思っていました。先日、とある展示会で見たのがこちらのアメリカの靴です。

先進的な足病学に基づく靴づくりをしている会社なので、まず靴の型が足の骨格の負担になりにくい構造をしています。

履き口が狭いので適正サイズを選びやすく、甲を包むメッシュ素材が履き込んで伸びた時には紐での調整が多少はできる、靴のカカト部分には特殊なバネが入っていて心配していた形状が崩れることも軽減しそうということで試着した段階では履き心地も上々。

とはいえハンスフリーの靴は長い目で見ると快適に履ける期間はやはり短いと思います。

お子さんの抱っこが必要な時期、お仕事中など適したタイミングだけでお使いいただきそれ以外は足のコンディションに合わせて調整できる紐、ダイヤル式、マジックベルトなどの靴をお使い下さいね。

特に『脱ぎ履きの時に紐もダイヤルもマジックベルトも使うのが面倒』という理由だけの面倒くさがり屋さんには体の使える機能は使って欲しいのでお勧めしません。

また、細幅で足のボリュームの無い方は構造的に調整が非常に難しいのでお使いいただけない可能性があります。ご相談下さいね。



オーソーフィート ¥24200
サイズ展開 デザインにより
レディース：約 22.0～25.0 cm
メンズ：約 25.0～28.0 cm
一番上写真は左ベージュ系、
右ライトブルー系
①全サイズの用意はありませんので取り寄せます。
②革靴タイプ ¥30800～もあり
ますが当店では常にご用意
していません。
①②についてご希望の方は事
前にご連絡下さいね。

② 暑い時にはサンダルを！ ー 普通～ややゆったい幅 ー (Haratjes ハーティエス : オーストリア)

暑い時は履きたいですよ、サンダル。

サンダルは足を包む面積が少ないので、靴底のクッション性＋全体が捻じれにくいことが大切だと思っています。



今年はこちらをお勧めしたいです。

靴のようにかかと部分には芯材入り、編み上げで足首まで包まれていて安定感があります。

ひもで足のコンディションへの調整可能。

脱ぎ履きはかかと部分のファスナーで簡単に。



ハーティエス ¥38500

色:写真左 パールレッド、写真右 ネイビー サイズ:約 22.5-25.0 cm
入荷数が少ないため、ご希望の方はご来店前にお問合せ願います。

③ 着圧ハイソックスの冷感タイフ



(ラサンテ : 日本)

年間通じて冷えやむくみ対策に当店では着圧の五本指ハイソックス(膝下丈)を活用の方は多いのですが、このたび接触冷感素材の糸を使った着圧五本指ソックスが新登場しました。吸放湿性に優れていて極薄です。

ぜひお試しを！

今回は、ブラックのみ、S(22～24 cm)サイズのみ
¥1760

④ 入荷しました、ホワイト！



(ヨネックス : 日本)

当店では絶大な人気を誇るヨネックスのダイヤル式シューズ。新カラーのホワイトが予定通り入荷してきました。

爽やかですよ♪



SHR900C ホワイト ¥19250(税込)

サイズ:22.0～29.0 cm

展開色:ブラック、ネイビーブルー、ブラウン、ライトグレー
人気のためご来店の前に在庫の有無をご確認ください。

4. 秋冬入荷予定をトド～ンとご紹介！

早ければ8月下旬から、主には9月頃秋冬商品の入荷が始まります。

いろんな展示会で見つけて発注をした品々の一部をご紹介します。気になるものがありましたら確保いたしますのでご連絡下さいね。(発注しましたが結局製造されない場合があります。ご承知おき下さい)



¥9900～
約 16～19
cm

biomechanics バイオメカニクス
スペイン発です。子ども靴の
SuperFit 以来良い靴見つけて嬉々
と。初入荷のブランドなので展開色
は上記ピンクとブルー(写真なし)
のみ。普通幅くらい、折り返しマ
ックパルト、靴底しっかりで最高！



SuperFit はオーストリアの子ども靴。
これまでも細幅の大人の方にはご紹介
してきましたがそんな細幅さんに今回
上記3点を約 23.5～25.0 cmで発注。
左のホワイトは約 22.5 cmから輸入代
理店さんで展開予定なので当店発注サ
イズ以外はお相談下さい。

左)ホワイト 外側にファスナーと星印。
写真がないのですがカかとベロには
レオパード柄 革靴 ¥23430(予定)
中)ブラック ファスナーなしのシンプルな
革ひも靴 ¥19360(予定)
右)ブラックハイカット 内ファスナー付
革靴 ¥27610(予定)

5. 再チェックご案内方法と ご紹介券について 《変更》

今号到着以降、以下の2項目について
変更等させていただきます。

- ①再チェックのご案内ですが、**ハガキは廃止**→この通信配送時に同送へ変更、メール・LINEの方はそのまま。再チェックでご来店時に次回再チェックのご案内を**口頭・手書きカードでお渡し**することをメインに致します。
- ②ご紹介券として当店でお使いいただける商品券 1000 円分をお渡ししています。期限は発行日から 1 年以内、現金で 1000 円以上のお支払いの時になどのご利用条件があるのですが、**5000 円以上のキャッシュレス決済の際に割引額 500 円**としてお使いいただけるようにいたします。詳細は券お渡しの際か券ご利用時に。ご紹介券そのものについてのお問い合わせは店頭へ

～ひといごと～

一気に暖かくなりました。しばらく忘れていましたがまた恐ろしい暑さがやってくるのですね、戦々恐々としています。

18 時過ぎ、ほぼ 2 日に 1 度通る東西の一本道には現在進行形で建設中のマンションが 2 棟、3 階建てのビルの取り壊しが 1 棟、つい先日完了した玄関先を工事しているマンションが 1 棟ありました。

この通りは日中さぞや煩かろうと思いますが、私が通る頃には唯一玄関先の工事現場を 6～70 歳台と思しき小柄な男性の職人さんがお一人で作業の後片づけを進めているだけでした。

2×3m ほどの玄関アプローチの床のブロックを剥がして整地し新たにブロックを敷く工事など日中は作業をされる方が他にもいらっしゃるんでしょうが結局 3 週間ほどしていました。

この場所ではほぼ毎回出会うワンちゃん連れの私と同年代の女性がいました。ワンちゃんは元気いっぱい子どもと思われるフレンチブルドッグ。

そのワンちゃん、ものすごくしっぽをふって職人さんに寄っていき職人さんも作業の手を止めてヨシヨシとなでるのですが、「えっ～と干嘛やったかいな、シーズー？」と女性へ言う「ブブー(不正解)、フレンチブルドッグです」と応答。たぶん私が通ってない日も同じことをしていたのだと思います、犬種当てを。きっと知らない者同志、ワンちゃんのおかげでこの一時がうまれたに違いない。以降、出会った時はすれ違いながら耳をそばだて聞いていましたが、正解は一度もなし。一文字も合っていないこと多々。きっと覚える気なし。クスッと笑える幸せな時間でした。(り)

5 月						
日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	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

6 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					

7 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		

* 定休日: 上記の赤地(毎月曜・日曜 + α) * 営業時間: 10:00～18:00(祝日と日曜営業日は 17:00 まで)

* 専用駐車場はございません。近隣のコインパーキングをご利用願います。