



# 笑顔で健康の会

主催: ありがとう感謝ネットワーク

岐阜市社会貢献まなバンク登録団体

笑顔づくりでストレス解消し元気になります  
前向きな言葉を使うと痛みや凝りが解消する  
顔のツボマッサージで美顔になり健康になる



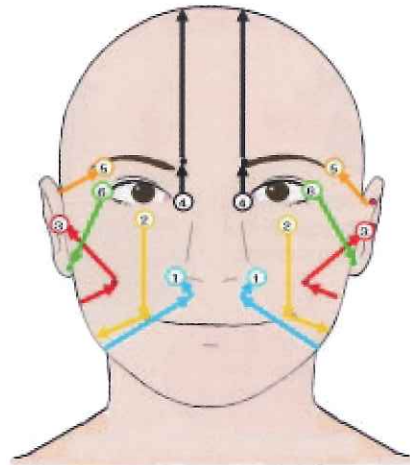
## 笑顔づくりの練習



「はい」で笑顔

「は」で口を大きく開け  
「い」で口を横に開ける

## 顔のツボのマッサージ



- ① 鼻脇
- ② 目下
- ③ 耳珠
- ④ 目頭
- ⑤ 眉尻
- ⑥ 目尻

顔の6ヶ所のツボをおさえる

### 病気言葉

怒る 許せない  
しんどい 辛い  
しんばい 不安  
悲しい 情けない  
恐ろしい 頑張る  
いたい おもたい  
わるい だめだ  
病気が 治らない  
きちんと できない  
どんどんわるくなる  
めぐまれていない

### 健康言葉

おもいやり 許す  
たのしい 喜び  
あんしん 大丈夫  
嬉しい しあわせ  
やすらぎ きらく  
らくだ かるい  
良かった いいよ  
健康で よかった  
まあまあ できた  
良くなってありがとう  
ありがとうございます

ありがとう感謝療法ワークショップ

● 笑顔で健康の会 ●

★2月8日(土)10時半~12時半  
□みんなの森ぎふメディアコスモス  
〈あつまるスタジオ〉 参加無料  
◎参加費無料 先着17名様  
予約 山科 護 090-4260-3877  
メール kaiyuen@hotmail.co.jp  
URL kansha.konjiki.jp



# 前向きな言葉で癒される ありがとう感謝療法

癒しの家 快癒園  
090-4260-3877 山科

メールでのご相談は  
kaiyuen@hotmail.co.jp

ホームページは  
癒しの家 快癒園で検索



ありがとう倶楽部



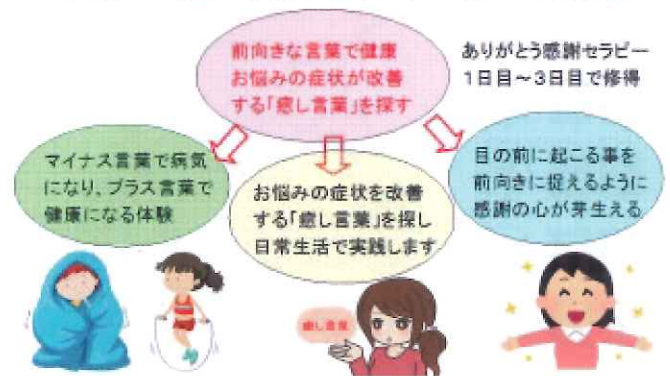
【ありがとう感謝療法スカイプサービス】  
誰でもどこにいてもセラピーを受講できる  
Skypeで【ありがとう感謝療法セラピー】  
あなたのご希望の日時に合わせ無料で  
「ありがとう感謝療法」を体験できます  
(事前にメールでご連絡ください)  
下のQRコードから【スカイプサービス】  
kansha.konjiki.jp/sp/skype-service.html

## ありがとう感謝療法 感謝療法個人セラピー)

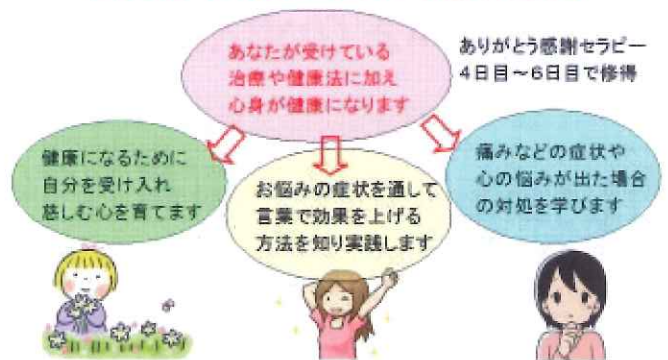
前向きな言葉で健康になる  
個人セラピーにより9日間で  
あなたの心身は向上します

- 1日目 言葉と健康  
プラス言葉で元気になる
- 2日目 癒し言葉  
自分の癒し言葉を見つける
- 3日目 感謝実践法  
感謝を感じるようになります
- 4日目 自分発見  
自分が好きに愛しくなります
- 5日目 自分癒し  
「ありがとう」の言葉で元気に
- 6日目 感謝健康法  
前向きに感謝して楽になる
- 7日目 ひと癒し  
人とのストレスが解放される
- 8日目 言葉癒し  
言葉でひとを癒せるように
- 9日目 感謝共鳴法  
ひとと共に癒されるように

### 自分の癒し言葉を探す「癒し言葉」



### 自分が健康になる「自分癒し」



### 言葉だけでひとを癒す「ひと癒し」

