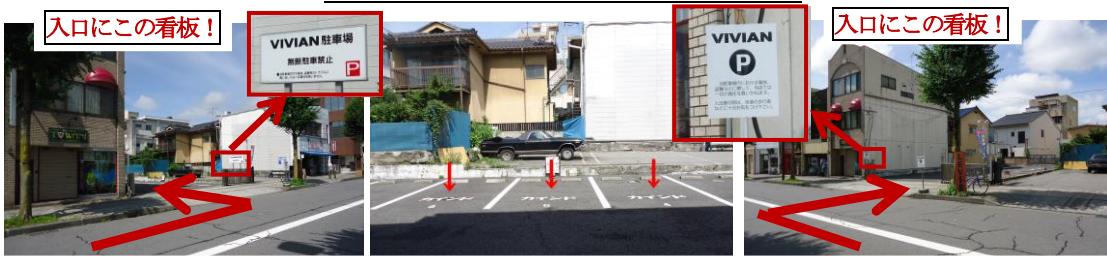


# INFORMATION

## <大切なお知らせ> 専用駐車場情報

いつもご利用いただきました店舗横の駐車場（2台分）は、2016年6月16日より使用できなくなりました。中央通りを挟んだ店舗斜め前の「VIVIANさん」駐車場、4台目、5台目、6台目の3台分が**カインドの専用駐車場**です。お車でご来店の際にはこちらの専用駐車場か、お近くの有料駐車場（駐車券あります）をご利用ください。



飯田駅に向かって行くと左側です。

4台目5台目6台目の3台です。

飯田駅から下りてくると右側です。



ホームページは  
こちら



●急な都合で、休みが変更になることもあります。最新情報は、HP (<https://www.kind-iida.net/>) でご確認下さい。

## 7月・8月・9月の営業のご案内

【2018年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				

○印  
休みをいただきます。

【2018年8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	

【2018年9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						

## <いしつぶつがかり>

2018/6/20 現在

お客様のお忘れ物です。お心当たりの方はご連絡下さい。

- メガネ（ワインの縁。弦の部分にステンドグラス風装飾）
- エコバック（ワイン地に黒の格子柄） ●メガネ（細い茶色の縁）
- 鍵（カウボーイの格好の犬のキーホルダー付）
- ブローチ（ゴールドとシルバーのねじったような円形）
- ご婦人用ジャケット（オークグレーのツイード素材。千鳥格子）
- 黄緑縁のサングラス（子供用）
- ご婦人用傘（金茶に黒の縁。木製の柄。骨24本[一加彌蘭]）

飯田支店

料金後納郵便

足の健康と靴を考える店  
カインド  
Amenity & Comfort

ゆうメール

営業時間：10:00～19:00  
定休日：毎週水曜日

VOL.16 2018年6月20日

疲れない靴 カインドで検索

足の健康と靴を考える店  
カインド  
Amenity & Comfort



# 疲れない靴 カインド通信

発行：(有)カインド 〒395-0041 飯田市中央通り 3-14 TEL:0265-23-9241

「通信」のバックナンバーは[ホームページ]で  
<https://www.kind-iida.net/>



メールでのお問い合わせは  
E-mail:kind@eagle.ocn.ne.jp



## カインド的「運動のすすめ」

<シューフィッターからお伝えしたいこと>

「運動しろっ！」て言われるけど、やっぱり運動は大事なこと痛感しました。



運動がいいってことはわかっちゃいますが、なかなか続けられないものですね。でも！！これからお伝えすることを知ったら、運動続けようって思いませんか？

運動不足は、放射線被ばくと一緒に、1.2倍の病気になるリスクを抱えていることになるんです。そして、「運動は万病に効く魔法の薬」です。心臓・血管・呼吸機能・冠動脈等のリスクに効果があります。アルツハイマー・パーキンソン・脳卒中等の予防・改善ができるという論文もあります。

●「運動」って言うけど、どんな「運動」をすりやあいいの？

運動は、有酸素運動・ストレッチ運動・筋力トレーニングの3つに分けられます。その中で、健康づくりには有酸素運動が大事です。筋力アップをしたいときは、有酸素運動プラスαで筋トレをするといいと思います。有酸素運動の代表は何と言っても「歩く」ことです。強すぎる運動は逆効果です。かといって、だらだら歩きは効果が出ません。「息切れ一歩手前」を意識して歩いてください。お友達と歩く時に話ができる程度の強さがおすすめです。

●どれくらい「運動」をすりやあいいの？

目安ですが、1週間で300分くらいが一番死亡リスクが低くなります。多すぎるとまたリスクが高くなってきます。「過ぎたるは…」です。1日にすると、40分強ですね。わざわざ構えて運動する必要はありません。歯磨き中にスクワットをするとか、なるべく階段を使うとか、一駅前で降りて職場まで歩くとか、遠回りをして歩く距離を増やすとか、生活のパターンを少し変えるだけで十分なんです。

歩く為には、靴屋のカインドとしては、自分の足と履く目的に合った靴をお勧めします。足に合わない靴は身体にストレスを与えることになるので、お勧めしません。

<靴の重要性については、7ページ「靴と中敷きの重要性」って記事をご覧ください。>

## 靴の出前「履きごこち宅配便」ご利用ください。

店まで足をお運びいただけない方の為の「宅配便」です。お気軽にご利用ください。



●宅配地域:橋南・橋北・東野・丸山

●営業時間:12:00～17:00(定休日:水)

●申し込みはお電話で… 0265-23-9241

●宅配手数料:無料・¥1,000(未購入の場合) ●修理宅配手数料:¥500/1回

## 【カインドからの重要なお願い】 靴は半製品

人間の足は100人100様です。その足に合わせる靴は既製品。すんなり合うほうが不思議です。不都合がありましたら、必ずお知らせください。調整させていただきます。「履きごこち」はお客様と私達シューフィッターの共同作業によって出来上がるものだと考えています。又、修理、メンテナンスも致しますので、遠慮なくお申し付け下さい。



# カインドの「なにこれ」珍百景！②

数年前、自宅の蔵を解体した時出てきた代物(上の写真)です。幼いころ、何もわからないまま、おもちゃの車を走らせるようにして遊んでいたことを思い出します。私の祖父が、繭糸の取り扱いをしていました頃のものだと思います。残念なことに一部、部品が破損してしまっています。

これは、機織り機に使うシャトルとか杼(ひ)とか梭(おさ)というものです。

機織り機で織物を織るときに、経糸(たていと)の間に緯糸(よこいと)を通すのに使われる道具なんです。形にはいろいろなものがあります。(下の写真) 店には現物(上の写真)もありますので、ご覧になりたい方は、店までお気軽にどうぞ・・・



## 無料「お手入れ体験コーナー」ができました。



少し前から、考えていた、「お手入れ体験コーナー」が出来ました。何のためかって?? それは、いいものを長くお使いいただく為に、意外と知られていない革のお手入れを実際にやってもらって、お気に入りの靴やバックを大切に長くお使いいただけるようにしたいという思いからなんです。「まちゼミ」でお話しさせていただく機会はありますが、いつでもわからないことがあれば気楽にご来店いただいて、体験していただいたらお問い合わせいただくなりしてほしいと思っています。「百聞は一見にしかず。」いくら説明を聞いたって、実際に、いざやうって時に忘れちゃっていることってありませんか?



営業中はいつでもどなたでも無料でご利用いただけます。プロ仕様の道具類もご用意してお待ちいたしております。プロ仕様の道具は「やっぱり!」と言うことになりますよ。「お手入れ体験コーナー」で、手入れをやってみてわからないことがあれば、お気軽にスタッフにお声をおかけください。優しく丁寧にアドバイスさせていただきます。是非、一度体験してみて下さい。



# 靴と中敷きの重要性(セミナーを受講して、改めて感じたこと)



改めて人間の足の構造と機能について、講義を受ける機会に恵まれて、受講してきました。人間の足は神様が造った最高傑作のうちの一つだと言われているほど、素晴らしいものなんです。そのことを更に強く再確認しました。

何が、そんなに素晴らしいのかって??二本の足で歩くということは、身体中の骨格や靭帯、筋肉が関係していることは間違いないんですが、特に今回は足首から下の足の部分についてレクチャーを受けました。まさに感動するような内容でした。

どの骨がどう動くとどこの関節がどうなって足がどうなるのかって言うことなんですね。足は、歩いたり、走ったりするときに、体重を受け止めてケッショーンの役割もしなければなりません。そのとき、足は柔らかくなります。そして、身体を前方等に運ぶためには、足はしっかりと硬くならないと体重を支えて身体を運ぶことが出来ません。足つて、無意識のうちに、柔らかくなったり、硬くなったりするように出来ているんです。すごいと思いませんか?この設計図を書いた人がいたらお目にかかりたいものですね。そして、そのすばらしい機能を十分に発揮するためには、足の骨格が整っていることが何より重要です。整っていないと、その機能が十分に発揮できなくなってしまうんです。その時には、足りない機能を、足だけではなく、膝や腰、股関節等他の部分で補っています。その結果、いろんなところにトラブルが出ることも納得ですね。

でも、残念なことに、加齢や運動不足、柔らかすぎる靴等が原因で、足の骨格に歪みが出来てしまうことがあります。もし、そうなってしまった場合、自分で意識してもどうにもなりません。そこで、靴底とインソール(中敷き)が重要になります。足の骨格を歪まないようにサポートできるしっかりした靴と、骨格を整えるインソール(中敷き)が、役に立ちます。ちょうど、老眼になれば、老眼鏡をかけて補うように・・・

脱ぎ履き簡単でも、違和感や痛みで悩まされる靴よりも、

履く時チョット手間はかかるけど、履いているのを忘れる靴をお勧めします。