

無料の再チェック(要予約)へぜひお越し下さい。期間が過ぎていても構いません。今のご自身の足や姿勢をチェック。再調整はいつでも無料！特に成長期のお子様は正しい靴の履き方、歩き方を身につけましょう。

## 6. 営業時間変更のお知らせと12月～2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  
\*12月30日～1月4日はお休みです。  
\*定休日・営業時間外でも対応可能な日がございます。お問い合わせを下さい。  
\*急遽、休業や営業時間短縮をする場合があります。ご確認願います。  
\*専用駐車場はございません。  
近隣のコインパーキングについては、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ませ。

### 2012年 12月

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					

### 2013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		

### 2013年 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		

## 7. PUMA、NIKEの取り扱いを始めます

前号で、諸般の都合で12月末をもちましてアシックス商品の取り扱いを終了するとお知らせしました。

当店でアシックスの商品は、22.5cm以上のお子さんの紐靴を主に提案してきましたが、その部分を補強するために1月以降、PUMA(7°-7)とNIKE(4件)の取り扱いをすることになりました。

主にお子さん用の22.5cm以上のひも靴を少しずつ投入してきます。

その他の競技用シューズもお取り寄せでの対応が可能な物もあります。

ご希望がございましたらぜひお声がけ下さいね。

## 8. 手ぶくろのようなハンドクリーム (ケロテックス:イギリス)

手荒れ予防にお勧めのハンドクリーム、ケロテックスです。

私たちのようにお客様の足に直接触れるプロだけでなく、手荒れの気になる方にお勧めです。

このクリーム、匂いやベタつきがありません。一度塗ると効果は3～4時間。

日頃お使いの保湿クリームの上から塗るだけで透明の手袋をしているようになります。

サンプルをお渡ししています。ぜひお試し下さい。



100g ¥1890

### ～ひとごと～

寒くなりましたね。  
寒くなってくるとランナーの方はシーズン到来。  
走るのなんて、汗かくのなんて、大嫌いだったのに、ここ数年、短い距離を自分なりに走るのが好きになりました。  
今まで走った最高が10\*。  
つい先日、とある大会でハーフマラソンを完走いやなんとか完歩してきました。

馬蹄形のコースをぐるぐると周回するのですが、1周5\*。  
ハーフなので端数を含めて私は4周すればよかったのです。  
2周目あたりで、今まで痛くなったことのない左足膝裏の激痛。  
練習不足を感じつつ、持っていた補給ゼリーを一人飲みながらまさに牛歩です。

早いランナーに何度も抜かれながら、「一体私はいつゴールできるのか」「なぜこの大会に申し込んだのか」最後には「走るってなんなんだ！」と、わけのわからないことまで考えながらとにかく前へ前へ。無事に終わってよかった。今度はもっと練習しようっと。(り)

寒～い冬の時期、運動不足や脱水症状に気をつけて！食後のウォーキング、こまめに水分補給をお忘れなく！

# フラウド通信

2012.12

Vol.30

TEL & FAX  
078-811-2388

〒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

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

キレイな姿勢♪

1. 足の刺激とお手入れ
  2. ことしの漢字
  3. まだ、間に合う
  4. 新商品紹介
  5. 足のお手入れ
  6. カレンダー
  7. 新規取扱ブランド
  8. ハンドクリーム
- ひとごと



暖かそうだけど履き心地は？

### きれいな姿勢を覚えましょう♪



こんにちは！寒い日が続いていますがお元気ですか？フラウド店長しいのです。いつもフラウド通信をお読みいただきありがとうございます。

子どもの履物でよく聞かれるのが鼻緒の草履についてです。では足に良いのかというと一概には言えません。重要なのは、顔かたちがそれぞれ異なるようにお子様が「どのような足」なのかということ。歩きだしてから足の骨が出揃い、足の基礎が出来上がる4～6才くらいまでは、足の構造、骨格が正しい向きになるよう支持することが大切です。特に問題のない足であれば支えすぎる必要はありませんが。

小さい頃の習慣は大人になってから矯正するのは難しいですよ。いきなりお箸を上手に使うのはムリ！食事のスプーンの持ち方→お箸の持ち方→鉛筆の持ち方…と徐々に年齢ごと段階的にトレーニングしていきます。

### 子どもの時期にしっかり身につけていきたいのは「靴の履き心地」や「普段の姿勢」です。

ご家族でお互いチェックしてみましょう♪フラウドでの再チェックで、足のアーチができて骨格がしっかり形成されていく様子は、私たちの何よりの楽しみです。草履を履いて正しい骨格が形成されるかという疑問…。裸足感覚を研ぎ澄ますトレーニングは家や自然の中で充分できます。(詳しくは店頭でご紹介しています)



普段の姿勢も



足指を伸ばす！

私たち大人が子どもたちに伝えていくことは、こうした毎日の習慣ですよ♪

- \* 普段の正しい姿勢は足元から
- \* 靴を履くときは、靴ペラを！
- \* モノを大切にすること

かっこいい買い物のセンスも、失敗や経験の中から身に付けていかないとねえ～(笑)

## 1. 冬こそ足の刺激とお手入れを！

寒くなると、外に出る機会が急に減ってしまいます。近所の校庭では半袖半ズボンで駆け回る小学生に「DMか！」と突っ込みたくなりますが、彼らは風邪をひきません。半袖のプライドがそうさせているんでしょうか？僕も小さい頃はそうでしたが…(;;) まぁそこまで極端に鍛える必要はありませんがちょっと足に刺激を入れてみましょう♪それは…

### 「爪もみ」です！

リラックス効果とリンパ、血流を良くしてくれます。手はもちろん、足指や指の股、爪の周りもしっかり3分間マッサージ。どうですか？足先がじわーっと暖かくなってきましたか？最初は爪を押すだけで痛みを感じる方もいますが徐々に慣れます。永年小指の爪がなかった方が根気よく爪もみを続けられ、少しずつ爪が生えてきた方もおられます。タコ、ウオノメがあれば毎月のお手入れを！水虫、爪白癬、イボがあるときは今すぐ皮膚科へ行きましょう！



## 2. ことしの漢字一文字は「走」

昨年3月(ちょうど震災の時)僕は椎間板ヘルニアで倒れて、健康なカラダの有り難さを改めて痛感しました。その後順調に回復。今年も神戸マラソンに参加。走り始めた20年前はただ記録だけに、がむしゃらに走っていたように思います。今、給水などボランティアの方々や沿道の声援、警備や実行委員の方々の顔がしっかり見えるようになり感謝の気持ちで「走れる喜び」を実感！

足や靴に携わる仕事も日々進歩しています。今年3月シドニーでの整形靴国際会議では最新の技術や情報を肌で感じ、知人も増え、たくさん学ぶことができました。今年から始めたトレイルランやフットサル。ただ走るだけでなく瞬時の状況判断や視力を鍛えるトレーニング、普段使わない筋肉や感覚・神経の刺激、腰痛予防にもなって、すごく楽しんでます。

フラウドにご来店いただきましたご縁に心より感謝です。今後もあなたの足を元気にサポートできるよう走り続け、学び続けます。来年もよろしくお祈りします♪

### 3. まだ間に合います、冬のお勧め!

以下のお勧め商品ですが、ご連絡いただくタイミングによっては「残念ながら完売」という場合があります。  
 気になる商品、または「こんなのない?」というご希望がありましたら、  
 今すぐお問い合わせください。 **フラウド TEL 078-811-2388**

#### ① ショートブーツはやっぱりボア! Durea(ドゥレア : オランダ)

寒い日のおしゃれはこれで決まり!  
 モコモコのウールが靴の内側の履き口周りに付いているので、冷たい風をシャットアウト。これで暖かさがさらにアップします。



↑ Durea 9451-875H-5270 ¥42000  
 細~普通幅 約22.5~25.0cm  
 ブラウン、トープ、グレー、ブラックの4色展開  
 内側ファスナー付き、ヒール高 約4cm

#### ② ちょっとそこまでお買いもの、朝のゴミ出しに、なんていう時に便利な冬のサンダルです。 HAFLINGER (ハフリンガー : オーストリア)

ちょっとそこまでお買いもの、朝のゴミ出しに、なんていう時に便利な冬のサンダルです。



甲部分は圧縮ウールで比較的丈夫です。  
 中もウールで暖か、履き口はチロリアンで可愛らしく。



プレゼントにいかが?

↑ハフリンガー フランツル HL711001-01 ¥11550 約22.5~26.5cm  
 グレー、ネイビーの2色展開

#### ③ 室内履きはカラフルに! Pas a pas (パザパ : 日本)

フローリングや絨毯の上でも足裏からしっかりと支えることは必要。室内履きは重要アイテム!

このパザパの室内履きは、中敷の凹凸が既製の段階でとても良いと思います。

さらに各個人に適した補正加工も可能。

この秋冬は明るい色が増えました。

シックな色合いが多い季節ですが、室内履きくらしいカラフルに明るくいきましよう。

また、つま先をオープンにしたタイプが新登場冬でも汗をかきやすい方にお勧めです。

こちらはすべてお作り対応(約3週間)です。

\*すべてサイズはS/M/L、幅が細め/普通/ゆったり、です。  
 \*色は、ホームページのプラウド通信30号でご確認くださいか、ご希望があればカラーコピーをお送りします。



↑PZ-7090 ¥8400  
 甲部分は人工皮革(短く起毛しています)  
 左からピンク、ダークグリーン、ブルー、エンジの4色  
 ↑右端のみ、PZ-7090HT ¥10500  
 かの有名なハリスツイードのウール素材  
 チェック柄でブラウン、グレー、ネイビーの3色



↑新商品 PZ-7091 ¥8400  
 甲部分は、強力撥水加工の特別な布製  
 左からグリーン、イエロー、サーモンピンク、レッド、ピンクの5色

### 4. サイドゴアブーツで雨の日も快適!

Blundstone(ブランドストーン : オーストラリア)

このサイドゴアブーツ(足の内側と外側の両サイドがゴムになっている靴)、とてもシンプルなんですけど、機能的でとっても堅牢です。

オーストラリア・タスマニア島で生まれたこの靴は、特別な製法で靴底とアッパーを接着しているので水分の侵入を高い確率で防ぎます。

靴底のクッションもショック吸収に優れています。

なんせ、オーストラリア軍も採用している靴ですから、耐久性も間違いなし。

ここ数年、東南アジアのスコールのように雨が降るたびに「お勧めの雨靴はありますか?」とお尋ねいただくことがありました。

この靴は、元々、革部分には撥水加工(外からの水分は弾き、中からの湿気を発散する)がされていますし、さらに、業務用の防水加工(当店で致します。1足分¥1575)をすると雨靴としても充分お使いいただけるようになります。

日常に使用して、さらに雨にも強い! 心強い1足です。



\*素材(表革かスエードか)違い、色違いで数種類あります。カタログを見ていただいております。

\*紐靴のように甲部分の微調整ができませんので中敷等の厚みを調節いたします。足底板(オダ-中敷)をお持ちの方はご試着の際にご持参下さいね。



女性) 約22.5~24.5cm  
 男性) 約25.0~28.5cm  
 ¥19740~  
 普通幅~ゆったり幅

### 5. 足のお手入れ、今すぐ始めましょう!

足のお手入れ、してますか?

かかとはガサガサ、むこうずねは粉がふいたように…。乾燥が強くなるこの季節は特に意識的に手入れしないとダメです。

足の皮膚の状態が悪いと歩行に必要な柔軟な動きを妨げてしまいます。

お勧めのフットケア手順は、まず、①3週間に一度、古い角質を落とす、②毎日、皮膚の状態に合わせて保湿クリームを選んで適量塗るだけです。簡単でしょ。

大切な方へのプレゼントにもどうぞ! 注)皮膚疾患(水虫など)の方は、完治後にフットケアを!

#### ① ビューティーフット ¥1050

足の角質落としです。  
 お風呂などで足が濡れている状態で軽くせっけんなどをつけて、粗めの面でこすります。最後に裏側の細かい面で仕上げます。



#### ② シュルンテン 100ml ¥3465

カサつきが強い方に  
 油分の強いフットクリームです。  
 寒い冬の強い味方です。



#### ② ウォームプラス 100ml ¥5040

☆新商品です♪  
 足冷えさんにお勧め  
 足裏、足先に適量なじませるだけで  
 ジワワッと温まる感覚がたまりません。

