

# ひとしづく〜夏号〜



## ご挨拶

こんにちは。いつもご利用ありがとうございます。oriental relaxation しづくの関谷です。レベルアップのために現在3つの研修を毎月受けております。おかげさまで少しずつですが今まで常識だったものが違うことや年数が経つにつれ変わって行った生活の対処の仕方等を学んでいる日々であります。少しずつでも皆様にお返しできるように精進していきますね。

## 新メニュー誕生！！ぽかぽか黄土よもぎ蒸し



3月より、おそらく(笑)出雲初の黄土という特殊な土から出来た座浴器を使ったよもぎ蒸しを始めました。黄土よもぎ蒸しは40分でしっかりと体を温めてくれてぽかぽかの冷え知らずになります。内側が冷えているとなかなか行動が出来ないことも。体を温めて仕事もプライベートもサクサク進めましょう♪  
ダイエット用 婦人用 スキンケア用の3種類から♪  
初回3,500円 2回目〜3,200円  
10回分回数券30,000円  
詳しくは別紙をご覧くださいませ。

## かっさプレートをでリラックス♪

水牛の角で作ったかっさプレートを施術で使いめました。かっさ＝うっ血した背中とかではないでしょうか？しづくのかっさは気を流すことを優先しています。痛みも跡もありませんのでご安心を♪撫でるように施術をしているので眠くなるかもしれませんが・・・(笑)



## お知らせ

6月22日〜24日、7月8〜9日、17日、8月1日〜3日お休みします。まいぷれに掲載を始めました。  
7月2日(日)出雲大社日の出館にて出雲スピリチュアルフェアに出展。整体、推拿、レイキを習えるスクール開講中。詳しくはお尋ねください。  
毎月第4金曜日は神戸研修のためお休みします。



## 不調は自分が作っている？

現在3つの研修を毎月こなしているのですが不調の大半は自分が作り出しているということが分かりました。消化器系の不調が先にあると色々な不調が引き起こされているのです。考え事や思い悩むことが止まらない時、消化器系の不調の始まりかも。まずは食事の質(旬・バランス・彩り・調理方法・冷凍食品以外)を意識してみてください。お腹が減るから食べるのか、時間だから食べるのか。何回咀嚼をしているのか。無意識でしていることを意識してみてください。消化吸収は体すべての健康に繋がります。そう言えば、と、気になる方が健康で好きなことが出来るようにお役に立てれば大変嬉しいです。

## 夏におすすめな食材



旬を迎えるスイカやキュウリ、トマトなど水気の多いものをおすすめになります。他にはイチゴやサクラボ、ニンジン。さつまいも。赤ピーマン等。赤い色の物をぜひ取り入れてみてくださいませ。汗をかき、消耗も激しくなりますので赤い元気が出る色を取り入れてみましょう。くれぐれも冷やし過ぎないように。。。

## 冷えの対策は夏にする。

夏はとても暑い日が多いのでつい口にするものは冷たいものが多いのではないのでしょうか？冬場冷え性で悩まれる方こそ、夏に対策が必要になってきます。暑くても出来ればこの季節は体温より暖かいものを意識して取り入れてください。常温は体温より低いのでNG。養生は早めの対策が鍵となります。



## 初めてにチャレンジ

富士スピードウェイというレーシングコースを走ってきました。ガイドを務めていただいた先生に感謝。なかなか経験出来ないことでは？と思います。静岡→山梨→神奈川→東京を遊び&研修をし。そのまま夜は映画の上映会でお会いした方のコンサートに。こちらでの仕事の日の朝に羽田を飛び立つという今までにない強行軍。まるで気分は東京から通勤している人。余力を残しながらの行動はあきらめることが多かったですが、今回の旅はそれを払拭する旅でした。



## oriental relaxation しづく

島根県出雲市多伎町小田  
営業時間:10:00〜18:00  
E-mail: shizuku.izumo@gmail.com  
TEL:090-8063-5539

