

ひとしづく〜冬号〜

ご挨拶



oriental relaxation しづくの関谷です。先日初めてのオリジナル商品、『プリーティー・ウーマン』を発売しました。漢方茶になります。詳しくは後程。さて、冬になりましたね。今年はどうやら寒くなるのでは・ドキドキしながら天気予報を見ております。すこしでも温かく過ごして冬に対応できる体を作りましょうね。

無駄に気を使わない

体を内側から温め風邪の予防をしていきましょう。ニラ、唐辛子、山椒、鮭がおすすめ。この季節、会食が多くなります。冷たいお酒で胃を冷やし過ぎない事が大事。最後は温かい物を胃に入れましょう。黒の色の食材が元氣

をためる色、ゴボウ、シイタケ、黒豆、黒ゴマ、黒砂糖、昆布。鍋の出汁を昆布出汁にするのもいいです。もっとお手軽ならご飯に黒ゴマをかけるだけでも OK。夜も早く寝て遅く起きるようにしてみてください。(お休みの日だけでも)

ポカポカよもぎ蒸し

冷えてくると寝付けられない方も多くなってきます。そんな時にお勧めなのは冷え体質を楽にするよもぎ蒸し。体の芯から温まってからボディケアを受けるとしばらく温かさが続きます



40分間で初回 3500 円。
二回目以降は 3200 円。

季節のアレンジ販売

そろそろクリスマスシーズンに突入。当サロンも一番インテ リアに気合いが入る季節です。12月に入ると販売しているクリスマスアレンジメント、12月下旬には正月飾りを今年も販売予定にしております。お楽しみに♪



おしらせ

年末年始は 30 日～3 日までお休みします。
研修のため毎月第四金曜日はお休みします。
当店は三翠推拿整体スクール出雲校になりました。
推拿・整体が地元で学べます。詳しく <http://jissensuina.com/>へ



オリジナル漢方茶完成



美味しくて、甘くて、飲みやすい漢方茶【プリーティー・ウーマン】を完成させました。フルーティーな味わいでバラの香りがし綺麗な透明感のある漢方茶に仕上がりました。現在は、店頭販売しています。ご来店時には是非試飲をしてみてください。飲んだ方から翌日メールを頂いています。「肌がしっとりしている。」「化粧ノリが良い。」「鉄が補えている。」「目の下のしわが薄くなった。」「吹き出物がマシになった。」と嬉しいお声を次々といただいております。(個人の感想になります。)

自己流薬膳鍋

寒さを吹き飛ばすためにはないのですが、最近は漢方を自分で扱うことが多くなり、なべなどの料理に漢方を使っております。体の芯から温まって、いつもよりもコクのある出汁にニマニマしていたり。なかなか出雲では手に入れることが難しいですが、簡単に買える物もありますよ。クコの実、乾燥ショウガ、黒や白のきくらげ、松の実、少し高価ですが高麗人参の粉とか。ちょっとしたひと手間で自宅で薬膳なべが楽しめますよ。



見た目と逆な...

親戚と USJ のハロウィンイベントに行ってきました。さすが人が多く早々に退散しましたが、一番乗りしたい絶叫マシンに乗ってきました。私たちの横に乗ったカップルの彼氏くん、いかつい感じのお兄ちゃんでしたがまさかの「怖い、怖い、高い、高い、いやー!!」と絶叫。彼女のために頑張って乗ったようです。人は見た目で決めつけてはいけませんね・・・。怖い物なさそうだったのに。



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

