体の外からだけで無く

の芯から暖めるのが大切!

が

今 日ま

\$

0)

ŧ

Ci

と及

多

まして 本年も 誠 サ に有り難うござ ロンゆうをご利用 6 頂 まし た

た。 オー とき心 お陰様で来年 プンよ 節目 4 4) を 4) 神 周 Ü 礼 迎えら 年に リニュ \$ なり 上 ١ \$ # # 7 宜 る 4) 6)

たに初 部 皆様 ロンゆう お店づ で参 偽足 しく お 煮 で 0 感を感じ りまし と思 10 お お 願 くり はご来 泛 0) 67 U き ø # 4) ほ 店頂 \$ 望をよ ば 夕 上 K 0) け た気 ッ 底底に 十年间 ì \$ 進 お 7 フ す。 り深 どう 持ち で頂 客 て参 榇 は 同 it 步 今 感 67 お サ

なります。

流やリンパの流れが悪くなるので全身の血流が悪く

首が冷えると首周りの筋肉から硬くなり、

ſШ

ましょう。首には体の中で最も太い血管が通ってお

まずは露出の多い首を冷やさないように気を付け

1

辺りを温めると、

ひどい肩こりの方でもすごくラ

の冷え改善に効果的ですでまた首から肩甲骨の

時に、 うどんや野菜炒め等何でも味付け しすると手元でチゲ鍋の完成!この を加えたり、 ます。 冷えない 例えば普段食べて 取り皿 そこでおなか 体づくり ヘキムチの素をチョイ足 塩ちゃんこ鍋や水炊きの いる納豆にキムチ ・を考えま の中から ĺ

ます。 過ごしていたのに、 い季節を少しでも暖かく過ごせないか 調を崩されて きました!周りを見ると風邪などで体 そこで今回は、 いる方が多い 足早に冬がやっ これから来る寒 ように感じ 7 りとり続けては胃がダメー えると保温カアップ★また、 ま油やオリーブオイル、 から水溶き片栗粉でとろみを付け、 は定番とされていた生姜も、

七味などを加

これまで

この前まで残暑を気にして

えたり、

蜂蜜入りジンジャ

ーホッ

ルクも美味しいですよ☆あ

と色々調べてみました。

内臓が冷えると免疫や基礎代謝も下が まいますが、 美味しかっ 今年も夏が暑かっ 内臓冷え性の方が多いらし つい たですよね?そんな暑い そ 冷たい たので、 原因なの 物を食べ過ぎてし 冷たい です。 物が 最近 時 く摂ると理想的◎ るそうなの 体が冷えやすくな ク質が不足する マ  $\sigma$ 

グロ ささみ

赤身

で豆腐

胸

バランス良

期は

生姜紅茶には蜂蜜やミルクを加 ジを受ける そればか

前回の三陰交に続き 今回も暖かくなるツ ボをご紹介します。 今回は手の指間欠と 虎口、足の八風です。 いずれも左右の手と 足の甲側、指と指の 間のつけ根にありま



すのでわかりやすく刺激もしやすいか 「指間穴」は手の人差し指と中指 と薬指、薬指と小指の間。 手の親指と人差し指の間。「八風」 親指から小指までの指の間です。足の表と 裏の皮膚の境にあります。指間穴」、「虎口」 ともに、親指と人差し指でツボをつま うにはさんで優しく押し揉みます。 残る場合もあるので力加減に気を さいね。1 カ所につき 10 回程度を目 行ないます。「八風」は足と反対側の 親指と人差し指ではさむように みます。また、手の指を足の指の間に挟ん るぐるとゆっくり刺激しながら も良いそうですよ。指圧する場合は か所 10 回程度ずつ刺激するとよいで この他、前回の足首にある で刺激しても良いそうなので、

に当たる付近にカイロを置 スカーフを用意し、 や肩のこりの原因にもなるそうです。 りに首に巻くと一石二鳥で 体全体が温まると言われます。薄手のマフラーか ツボでご案内した首の後ろにある大椎を温めると それを普段通 すると体が冷えて風邪をひいたり、 首に何かを 男性の場合 後頭部 前に 首 が高まる効果があります。次いで、腰の仙骨

とて

温まる

ر ک 巻きつけるのが好きじゃ 冷やさず温めることができ 肌着の上から貼るタイ

新陳代謝と血液循環をよくしてくれるので、 プのカイロを首に一番近い所をめがけて貼りましょ また肩甲骨の間に貼ると、胃腸の働きを高め、 全身

他

Ť

トも入れがちですがあまり めたいですねっただし注意も 痛みや吐き気の原因になるそ カイロは負担になって 心臓の周りだけは 胸ポケツ

| こを温めることで交感神経を刺激し、 | るときは大椎の辺りを少し熱め が集まり気力を充実させる場所があるので、 口を貼ります。 などの上からおヘソの下あたり 激 けて下さいね)のシャワーを当ててマッサージ も効果的なので是非お試し下さい。 クになるんだそうです。 最後はお腹を温めましょう。 すると気持ち良く、 おヘソの下には丹田という、 とても温まります公さ 肩こりからくる頭痛に (温度は気をつ まず、

尻の割れ目の上部を触ったときにある突起) るの時期、 十二%上がるとされていますので積極的に体を温 ると全身の血行を促進ます。只でさえ代謝の滞 にシャツの上からカイロを貼ります。 体温が一度上がると基礎代謝量は約

色々試してみて下さい (^-^)/ この新聞は毎月発行予定です。配知は店頭、ホームページで行っておはす。発行日についてもホー ームページよりご確認 サナジナます HP: http://822468.com

同

# ロンゆうの

今月は2つのお知らせがあります。まずは、美容室 (小林) の受付時間が少し伸びます。毎日とはいきま せんが、要予約でカラーやカット、縮毛矯正が19 時まで受け付け可能になります。ご予約はスマフォ のアプリや Web、お電話にて受け付けておりますが、 予約受付締め切りは、ご希望の3時間前までとなっ ておりますのでご了承ください。次に期間限定です が浅香が木曜日の午前中も出られるようになりまし た。その他の日時につきましてもご都合やご希望は お気軽にご相談下さいますようお願い致します。

## 行駅前にあります

善行駅西口にあるツルハ ドラッグとメガネ屋さん の間にあります。バス ロータリーに面したお店で 道路際にあるのぼりが 目印です。



この新聞は 店長の小林です。 私が制作しています。

ダウン やすくなっているようです。 せて頂きまし ます方々 がほぼ完了しご利用 とは言え、 約システムの切り たシステムですの ソコンで以前使わ 三年ほど前に使用 ノオン は今まで通 思 頂 、ます 替え作業 ルを送ら 0  $\widetilde{N}$ 使 ガ

http://1cs.jp/you/x

## 使用方法

ま

す

が

宜

し

くお

願

ll

致

U

ま

す

た

お 間

け

L

期 問

()

回解数

9:00~18:00 (時間外はご相談下さい)

### ドメイン指定受信方法

予約システムの lcs.jp よりメールを受けるた めの受信設定です。空メールを送った際、自 動返信が返ってこない場合はこちらをお試し ください。

す

き

ま

http://urx3.nu/pIOA

上ご利用 ツ 上げます。 頂けますようお な点は ご確 認

ず 誠

頂

2016

わ 致 樣 IJ は 室 にこ つ + せ ント ま あ も は ま ま IJ サ 大 店 す す が の 始 を予 さ 晦 の 4 が ゆう 九 お 迷 定 は 始 の さ 惑 ざ を さ 御 国 は お 4 座 れ 休 記 を 7 お 4 は 念 ll (火) ま 利 7 振 月 を 頂 頂 六 お ま す 0 B 8 用

き

8

ま(水)で

ま 休

> ま 年

す

が

美

ょ

\* 住所: 〒251-0871 藤沢市善行 1-25-2

\* 定休日: 每週火曜日

\* **営業時間:9:00~18:00** (開始に相談下さい)

\* 駐車場: 専用二台分ほか、提携駐車場あります

\* ホームページ: http://822468.com

822468

Web 検索は電話番号の "822468" で検索して下さい

	:	Little				
8	Ħ	火	*	本	*	<b>±</b>
27	28	29	30	31	1	2
(S)	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
177	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1		3	4	15	6

		全体的	<u> 71 2</u>			
8	A	火	*	*	*	±
31	1	2	3	4	5	9
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	177	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	1	2	3	4	5

※2月 11 日に小林がお休みを頂いております。小林のみ2月9日火曜日に振り替えて営業致しますので詳しくはお問合せ下