

あすなろ通信



10月に入り、灯火親しむ秋となりました。
これから秋が深まりますが、皆さま体調はいかがでしょう。

秋の土用

「土用」と聞いて思い浮かべるのは、皆さま夏の土用の丑の日のウナギではないでしょうか？

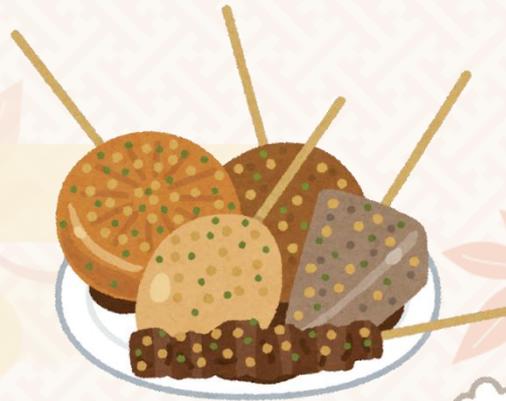
土用とは、雑節と呼ばれ節分・彼岸と同じ暦の一つで、春夏秋冬それぞれに土用が存在します。

秋の土用では、夏に溜まった疲れが表面化しやすい時期で、気温差もあり、体調を崩しやすくなります。さらに冬に向けて体調を整える季節でもあります。

また秋の土用では、サンマなどの青魚の他、辰の日に「た」の付く食べ物、例えば玉ねぎ・大根が良いとされています。皆さまも、大根のおでんや、サンマを食べて、夏の疲れを癒してみてもいかがでしょう！



夏



秋



夏の思ひ出

今年の夏も暑い日が続きましたね。今回も一週間を通してご利用者様、皆さまにかき氷を楽しんで頂きました。あすなろでは定番の抹茶シロップにアンコをトッピング！



足湯、驚愕の効果！

足湯は全身が温まる事で副交感神経優位、リラックス効果も期待できる他、むくみの改善、「余計な水分」や「老廃物」を流す効果もあります。さらに代謝も良くなるため、免疫力もUP！秋の冷えはじめ、足湯で温まってみてはいかがでしょうか。足湯の後の水分補給も忘れずに！



スタッフウ紹介

平成31年5月1日に入社致しました笹間圭紀（ささま たまき）と申します。皆様に楽しく健康な身体作りをして頂けるよう頑張ります！よろしくお願い致します。

