



くすきの杜

KUSUKI_{no}MORI

2021年 小寒号

二十四節気の暮らしを楽しむ

1月5日(火)
▼
1月19日(火)しょうかん
小寒

暮らし方

「寒の入り」とも言い、冬の寒さが厳しくなる時期です。1月7日には春の七草粥をいただいて胃腸を労りましょう。カイロをつかったり、ツボマッサージなどで、身体の血行を良くしましょう。

漢方未病薬舗

kanpomibyo YAKUHO
【TEL:0955-24-9033】

季節の自然くすき

山楂子

50g 600円(税抜)

赤い実と甘酸っぱい味が特徴。消化を促進する働きがあり、脂肪の代謝を高めるのでお正月で食べ過ぎた胃腸のケアにも！



おすすめ商品

優光泉

ハーフサイズ
550ml 4,200円(税抜)

酵素飲料の優光泉でプチ断食をしませんか？お正月で食べ過ぎた胃腸をファスティングでリセット！



麗美堂

REIBIDO
【TEL:0955-22-2386】

心も体もリフレッシュ！

よもぎ蒸し

1回 3,000円(税抜)

冬の寒さが一番厳しい時期は、体を温めて巡りを良くし、たまった老廃物をいっきに出しきるよもぎ蒸しがおすす。心も体も充実させ、新たなスタートを切りましょう。



朝食で体温をあげましょう

ベネフィーク
モーニング
ブースター

125ml 200円(税抜)

忙しい朝も手軽に、飲むグリーンフルーツサラダをとれますよ。



薬草工房

YAKUSOKORO
【TEL:0955-23-0141】

季節のおすすめ「七草がゆ」

7日に1年の健康を願って、春の七草を入れた「七草がゆ」をいただきます。春の七草とは、せり・なずな・ごぎょう・はこべ・ほとけのざ・すずな(カブ)・すずしろ(大根)の7種の草です。七草粥を食べて温まって元気に1年過ごしましょう！



1月7日にくすきの杜で「七草がゆ」を提供します。ぜひお越しください！

くすきの杜 鍼灸院

kusukinomori SHINKYUIN

【TEL:0955-23-0122】

小寒に
いいツボ

大 杓 だいじょ (背中の首の付け根)

「寒の入り」ですね。足先はもちろん背中までゾクゾクとする時期ですね。身も縮こまり、首も肩も疲れます。そんな時は大杓を使ってみましょう。風邪や肩こりの時は反応が出やすいツボです。ここを温めるだけでも楽になりますよ。



次節気は

大寒

だいかん

寺子屋

TERAKOYA
GAKU

【TEL:0955-20-4082】

二十四節気の暮らしを楽しむ
漢方講座【大寒】1月20日(水)
19:00~20:30

お申し込みはこちら



1年の健康は腸活にあり！

春節祭



2月11日(木・祝) 9:00~17:00

健康相談、腸のエクササイズ、根菜たっぷり豚汁、ととのえ茶試飲会などイベント盛りだくさんでお待ちしております。

1月の休業日は**13日(水)**です