



くすきの杜

KUSUKI_{no}MORI

2021年 雨水号



二十四節気の暮らしを楽しむ

2月18日(木)

3月4日(木)

雨水

うすい

暮らし方

寒気が緩み、雪が溶けて水になる時期です。目の疲れを感じたら、アイマッサージをしましょう。足がつりやすくなるので、朝日を浴びながら、深呼吸やストレッチをして体を温めましょう。

漢方未病薬舗

kanpomibyo YAKUHO

【TEL:0955-24-9033】

季節の自然くすき

ダイダイの果実

30g 300円(税抜)

爽やかな香りの中にピリッと苦み、気の滞りを強力に流してくれます。とてもさわやかで元気になる香りなので、香り袋やお風呂に入れて香りを楽しんでもよいでしょう。



おすすめ商品

春の養生薬膳セット

900円(税抜)

春は五臓の「肝」の時期。熱が上に上りやすいイライラが起りやすい季節です。春を爽やかに過ごすための薬膳をセットにしました。



麗美堂

REIBIDO

【TEL:0955-22-2386】

手先、足先まで温かさを実感!

高気圧
酸素ルーム

30分 2,000円~(税抜)

たくさんの酸素を吸うことで、手先、足先まで温かさを実感できます。また、全身のめぐりが良くなることで、肌細胞が活性化し、美肌・白肌に導きます。



じわじわと紫外線が気になる季節

うっかり日焼けをする前に、しっかりと日焼け止めをつけましょう!肌や用途に合わせた日焼け止めを選びましょう。



薬草工房

YAKUSOKORO

【TEL:0955-23-0141】

免疫を高める

ローズヒップ

302円(税込)

季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。ローズヒップは、つやつや美人のハーブで女性におすすめ!免疫アップの他にむくみやすい方にもおすすめです。

管理栄養士
おすすめ献立

ブロッコリーの甘酒ダレ和え

砂糖の代わりに甘酒を使った一品です。ブロッコリーはビタミンCが豊富に含まれるので、免疫力を高めてくれます。



くすきの杜鍼灸院

kusukinomori SHINKYUIN

【TEL:0955-23-0122】

雨水に
いいツボ

脾俞

(第11と12胸椎の間から指2本分外側)

この時期は春に向けて寒暖を繰り返す頃(三寒四温)で、身体も気持ちも動き始めます。心身ともに上向きにしてくれるツボ、脾俞にお灸をしてみましょう。脾(東洋医学)は水のイメージが強いツボですが、気血水の活動原点でもあります。春に向けて少しずつ身体を目覚めさせていきましょう。



次節気は

啓蟄

けいちつ

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【啓蟄】3月5日(金)
19:00~20:30

お申し込みはこちら

心と体をスッキリ
ととのええる 春分祭

3月20日(土・祝) 9:00~17:00



春に向けた養生粥や、春野菜をたっぷり使ったミネストローネをご用意しています。くすきの杜マルシェやアイメイク講座も行います。

