



くすきの杜

KUSUKI_{no}MORI

2021年 穀雨号

二十四節気の暮らしを楽しむ

4月20日(火)

5月4日(火)

穀雨こくう

暮らし方

穀雨とは、穀物の成長を助ける雨のことで、田畑の準備が整う時期です。春の土用に身体の中を衣替えしましょう。また、夏に向けて胃腸のケアもおすすです。悩んだり深く考え込まずコツコツ過ごすといいでしょう。

漢方未病薬舗

kanpomibyo YAKUHO

【TEL:0955-24-9033】

季節の自然くすき

ガジュツ

100g 648円(税込)

おなかの不調はおまかせ!ガジュツは古くから胃腸の調子を整え、消化をよくするのに使われていました。独特の香りと刺激が、インドではスパイスとして使われます。



おすすめ商品

ラフィノース100

2g 60包 4104円(税込)

天然オリゴ糖100%の顆粒スティックです。オリゴ糖はビフィズス菌の栄養源なので、善玉菌を増やして腸内環境をつくりまします。腸内環境を良くして免疫をととのえましょう。



麗美堂

REIBIDO

【TEL:0955-22-2386】

足のむくみに

バンビ

(波動系空気圧美容器)

45分 3,300円(税込)

体に優しい空気の波動による5段階の脚部引き締めで、シェイプアップ効果を促進。



ファンデーションも衣替え!



夏に向けて、ファンデーションも衣替えしましょう!日焼け止め指数の高いものや、さっぱりタイプのファンデーションに変更することで、崩れしらずの美しい肌に!

薬草工房

YAKUSOKORO

【TEL:0955-23-0141】

季節のおすすめ「カモミール」

癒しのブレンドハーブ
"カモミールシトラス"

302円(税込)

胃や腸の調子が悪いときにカモミールはおすすめです。リラックスすることで身体の調子を整えてくれますよ。

管理栄養士
おすすめ献立

春キャベツと豆のサラダ

甘くて柔らかい春キャベツは、サラダにピッタリ!キャベツにはビタミンUが含まれていて、胃腸の弱い方にはおすすめの食材です。



くすきの杜鍼灸院

kusukinomori SHINKYUIN

【TEL:0955-23-0122】

穀雨に
いいツボ

太衝

たいしょう(親指と人差し指の骨の付け根にあるくぼみ)

穀雨はザックリ言うと「恵みの雨」。地上の植物たちが一生懸命に上に伸びようとする時期ですね。人も伸びやかに成長したいですね。成長は肝経のツボと関りがありますね。原穴である太衝にお灸をしてみましょう。



次節気は

立夏

りっか

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【立夏】

5月5日(水・祝)

19:00~20:30

お申し込みはこちら

新緑の季節
心も体も頭も
すっきり軽やかに

若葉祭

5月23日(日) 9:00~17:00



新緑の季節を爽やかに過ごせるように、頭皮マッサージや、やくぜんカレーをご用意しています。

