



# くつろぎ健康ニュース

2010年10月号



急に寒くなってきましたね。  
みなさん、季節の変わり目ですよ。  
体調管理に気をつけましょう！

## < 温かい蒸しタオルで疲れ目スッキリ！ >

今週のイベントでも、日ごろのサロンでも、とにかく目が疲れるっ！というお客さまの声がとても多いです。（特に女性の方）

パソコンのお仕事だったり、事務のお仕事だったり、日ごろの生活だったり、理由は様々ですが、今の時代は目を酷使することが多いです。

そんな、みなさんは、首や肩の筋肉が張っていて、ほとんどの方は、頭痛でたいへんみたいです。

「どうしたらいいんですか？何か自分でできる方法はないですかね？」  
みなさん、揃って、そのようにお尋ねになります。

そんな時に、私がみなさんにお勧めしているのが、蒸しタオルで目の周りを温める方法です。



パソコンやテレビなどに見入った後にショボショボになった目。  
ショボショボするのは、目の血管が血行不良になってしまった場合。  
熱めのお湯でしぼったタオルで目を覆うようにパックしましょう。  
目の周りの血管が広がり、血行が良くなります。（やけどに注意！）

姿勢もそうですが、長時間、同じ緊張状態が続くと疲れてしまうので、少しは休ませてあげましょう！

## ちょこっとニュース

今月、  
福井駅前の新栄スクエア  
にて、

**STREET ART CLUB**

が開催されます。

ぜひ、いらして下さい  
詳細は、HPにて

くつろぎ倶楽部が  
地域の方々に  
楽しいサービスを  
提供しています。

（NPO活動として）

詳細は、HPにて

くつろぎ倶楽部では  
温かいお飲み物  
をご用意してます。

いろいろありますので  
施術の後、  
好きな飲み物で  
くつろいでください。

## 今月のひとこと

今月は、福井駅前でいろんなイベントがあります。

例えば、新栄商店街で開催される、

**STREET ART CLUB** もそうです。

また、10月中旬には、駐車場が無料になる週末も計画されています。

くつろぎ倶楽部としては、それらと連動して、いろいろなイベントや取り組みをおこなっていきますので、ぜひ、みなさんのお越しをお待ちしています。

ちなみに、今、秋の限定メニュー **アイフット** がおすすめです。