



# くつろぎ健康ニュース

2011年12月号



かなり、寒くなってきましたね。  
もうタイヤも交換しないとね！  
肺炎がはやってますから、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

あたたかいお茶、  
冷たいお茶、  
両方ご用意してます

ハーブチャ  
日本チャ  
フルーツチャ

などなど

いやしの曲で  
お迎えいたします。

・オルゴール曲  
・バラード曲  
・ピアノ曲

などなど

お得情報を  
GETしよう！

ホームページ  
Twitter  
mixi  
Ameba  
Facebook

## 今月のおすすめ

くつろぎ倶楽部 福井店 のお得情報！

毎日、先着 2 名様のお客さんに、

30分コース 通常 1600円 **1500円**  
60分コース 通常 3200円 **2900円**

前日までに、ご予約いただいたお客さまは  
**いつでも**、上記の料金ですよ！

くつろぎ倶楽部では、いろいろな情報を配信中！

毎日のお得情報などは、

- ・お店の前の黒板掲示
- ・ホームページやブログ
- ・ソーシャルメディア  
(facebook, mixi, Ameba など)

一度、覗いてみてくださいね！