



# くつろぎ健康ニュース

2015年12月号



寒さが本格的になってきました。  
風邪も流行ってきてるようです。  
体調管理、気をつけましょう！

## 蒸しタオル、気持ちいいですよ！

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う！というお客さまの声がとて多いです。（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

くつろぎ倶楽部  
福井店

場所  
福井市大手3-12-11  
0776-50-2711

みなさんのお越しを  
お待ちしておりますね！  
詳細は、HPにて

くつろぎ倶楽部  
福井店では  
毎週 火曜日 に  
日頃の感謝キャンペーン  
を開催しています！

ぜひどうですか？

詳細は、HPにて

くつろぎ倶楽部  
福井店では  
毎週 木曜日 に  
アイヘッド 10分サービス  
を開催しています！

ぜひどうですか？

詳細は、HPにて

## 今月のおすすめ

新しいサービス内容としてストレッチを始めました！  
一人で伸ばす事の難しい箇所を適切な方法で伸ばします



ゆっくりと伸ばす事で筋肉の柔軟性を高めたり、  
関節の可動域を広げる効果があります。

## ・ 駐車券をサービスしています！

くつろぎ倶楽部 福井店 では、お車で来られたお客さんに  
佐佳枝酒社さんの駐車券 をサービスしています！

当店の裏にあって  
広い屋内駐車場で  
とても近くて  
雨や雪でもほとんど濡れずに  
ご来店いただけます

