

横山さんは毎月当園に、リンパのお仲間とリンパマッサージのボランティアとして来てくださっています。毎月定期的に来ていただけるボランティアは本当にありがたいと、ご利用者様も楽しみにされています。来園予定を見て待っている方もいらっしゃるようです。

活動の様子からマッサージはもちろんの事、マッサージ中の会話、雰囲気も含め楽しんでいるのだと感じます。マッサージが終わって「いかがでしたか？」と声を掛けるとみなさん「気持ち良かった」とスベスベの手を見せて下さいます。フェイスマッサージを受けた方は「もう一度お嫁に行けるわ」と嬉しそうに話して下さいました。マッサージ後の感想を聞くのが私の楽しみになっています。ご多忙の中、毎月時間を作ってボランティアに来てくださり、本当にありがとうございます。横山さんたちがいらっしゃる度、幸せの連鎖はあるのだなと感じます。ご利用者様から私まで楽しい時間をありがとうございます。



からだの老廃物を出して、すっきり美しく、健康に **排泄を促す重要性**

アドールについてインタビュー企画 第3弾 特別養護老人ホーム「吉田愛宕の園」服部様より



編集後記

年の瀬の声を聞くと「月日の流れの早さ」を実感します。「アドール通信」もHPにUPするようになってから、今回で24回目となりました。

この度は「予防医学」の観点から考えると、我々は生活の楽しさ、便利さ、食品の豊富さ、美味しさを追求したあまり、多くの食品添加物や保存料、農薬を始めとする有害物質を取り込むことになっているという現実に行きつきます。

平均寿命が世界一を誇っていても寝たきり年数、介護者数、医薬品使用量も世界のワーストのトップクラスであるという現実を謙虚に受けとめ**生活を見直し、自己免疫力を上げていかなければ何も変わりません**。そんな思いで特集しました。

望みは健康で楽しく人生を送りたいものです。今回、通信発送に併せて「メニュー表」を作成しました。ゆっくりご覧いただきお好きなコースを楽しんでいただけると幸いです。

横山 志津子

ご予約はこちらまで

090-5580-5221

プライベートサロン
アドール **Adore**

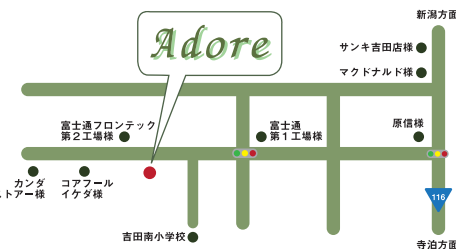


〒959-0232 燕市吉田東栄町 31-34

<http://www.web-adore.com/> スマートフォンでも閲覧できます



プライベートサロンアドール



老廃物を排泄し、 内面から美しく健康に

こんな症状にお悩みではありませんか？

身体のむくみ

肌荒れ

食欲不振

頭痛やめまい

肥満

倦怠感(だるさ)

身体の老廃物を外に出すことが、健康において大切なことです！

排泄を促す重要性

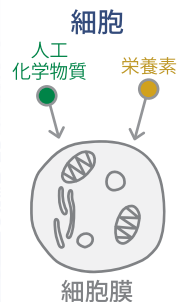


排泄というと**排便や排尿、発汗**がありますが、その陰で体の内部では日々の食生活や呼吸などから体内に発生する不要な物質・老廃物・毒素などをより分る大切な排泄の下準備が行われております。現代の豊かな食生活の中で、どんなに安心できる素材のものでも、食べてばかりでは私たちの体の中には老廃物や毒素がいつまでも排泄されず蓄積されていき、それらが血液に乗って身体のあらゆるところへ運ばれ、体調不良を引き起こす原因となる可能性があります。そこで消化酵素を休ませ、代謝酵素を活性化させる方法として、**ファスティング**を行うこともおすすめです。

解毒(デトックス)について

体には毎日様々なものが入ってきます。その中には化学物質も含まれています。上記でもお話をした老廃物などと同様に、化学物質も体の細胞から血管の中へと入り、血管に入った化学物質は流れに乗って全身に運ばれていきます。これが体を壊す1つの原因となります。では、その化学物質を解毒するにはどうしたらよいのでしょうか？

- 解毒に必要なビタミン・ミネラルを摂る
 - 汗をかいて、有害物質を体外へ排泄する
 - 体脂肪を燃烧させて、脂肪に蓄積している化学物質を体外へ排泄する
- この3つが具体的な方法として考えられています。



—▷ Adore では、排泄を促すメニューをご用意しております

リンパマッサージ

身体が本来持っているリンパの流れをやさしく促すことで、むくみを改善し、免疫力を上げていきます。



遠赤外線ドーム

冷え性や代謝が良くない、疲れが溜まっている方におすすめ！汗で有害物質を排泄します。



カッピー(吸い玉)

瘀血を排泄し、血液を浄化します。肩・背中のコリが改善されます。



マリンコラーゲン

マリンコラーゲンを原料にした化粧品を使用し、老化した角質を取り除いていきます。



—▷ その他にもメニューがございます。詳しくはお問い合わせください。

メニュー表が 新しくなりました！

このたび、Adoreのメニュー表をリニューアルいたしました。「浄化」「癒し」「蘇り」をテーマにおすすめのコースをご紹介します。

次回使える 10%OFF 券プレゼント！

メニュー表リニューアルに伴いまして、**1月末まで**にご来店いただいた方に次回使える**10%OFF券**をプレゼントいたします。ぜひこの機会にご利用くださいませ。



2018.3.31 まで1回限り有効