

## 第3回 アロマオイル辞典

アロマオイルには色々な種類がございます！  
あなたにぴったりのアロマがみつかりますように…♪

今回紹介するのは「オンガード」。強力な殺菌力で健全な免疫機能をサポートします。負けない強さとクリーンで健やかな生活をサポートするパワフルなブレンドオイルです。

空気を清浄にするとともに、活気づけ、気分を盛り上げてくれる香りを楽しみましょう♪

※アドールではCPTG品質基準で厳格な検査を受け安全、かつ100%純粋なドテラ社のアロマを使用、販売いたしております



### オンガードの効果

- 心の疲れを和らげる
- 消毒作用
- 風邪の予防
- 気分を盛り上げる
- クレンザーとして拭き掃除にも
- 空気を清浄
- など…

### 色々な使い方ができる♪ オンガード

様々な効果があるオンガードは使い方も色々です。水に加えれば、家庭のお掃除に使える安心のクレンザーとして拭き掃除にも活躍します。お洋服や家具のにおい取りにも使えます。ココナツオイルとオンガード数滴を混ぜ、ハンドソープ代わりやコップ一杯の水に1滴入れてうがいするなど。自分にぴったりの方法を見つけて、オンガードをお楽しみください！

### 編集後記

令和に入り早8か月が過ぎようとしています。

さて、今年のアドールを振り返ってみるとあっと言う間の一年でした。

アドール通信(年4回)、毎月初のメルマガ配信、ペイペイ5%還元決済及びプレミアム商品券加盟店登録、吉田まちゼミ2回参加、消費税増税に伴うメニュー表などの刷り直し、12月に入りHPに動画データ取り入れリニューアル、年賀状等々…。色々な事に楽しくチャレンジして来れたことを嬉しく思います。

これもお客様がいて下さっての事と感謝しております。

来年も皆様によりご満足いただけるように歩んで行く所存であります。

どうぞ宜しくお願ひ致します。一年間、本当にありがとうございました。

12月中にご来店のお客さまに細やかなプレゼントを用意しております。

楽しみにお越しください。

«年末の営業は12月29日正午まで、年始は1月4日からです。»

横山志津子

★ HPにて公開中！★

# 冬号限定キャンペーン実施中!!

来店回数で割引サービス！

最大50%OFF！

キャンペーン期間  
2020年3月15日まで



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

<https://www.web-adore.com/> [Facebook](#)やってます！



# 毛細血管を増やしアンチエイジング！

アンチエイジングの新常識として注目を集める『毛細血管』。

体内的血管は動脈から静脈へとつながっていますが、

その間をつないでいるのが毛細血管です。毛細血管は全身の血管の99%を占めていて、全身どの細胞も毛細血管から0.003mm以内のところに存在します。毛細血管が細胞に酸素や栄養素を届け、毛細血管が細胞に酸素や栄養素を届け、二酸化炭素や老廃物を回収しています。



腸では毛細血管を通して、吸収された栄養素を全身へ送り届けています。毛細血管は生命活動の最前線で働いているのです。小じわやシミ、たるみ、くすみ、白髪といった老化、便秘、冷えといった体の不調は、この毛細血管の衰え=ゴースト化が原因として考えられます。ゴースト化とは、管はあるけど血液が流れていない血管(ゴースト血管)で、いわば血管が死ぬ一歩手前の状態です。

毛細血管が機能低下すると、血液成分が漏れ、炎症が起こります。

細胞の修復が遅くなることで、組織や臓器の機能が低下しやすくなる事が考えられます。

しかし、ゴースト血管も初期の段階なら、復活させることができます。

毛細血管は何歳からでも増やすことが可能というデータが出ています。その方法を一部ご紹介します。

## 副交感神経を優位にする

方法

呼吸法、瞑想、入浴、ストレッチ

## 血管を緩める時間をキープ

方法

睡眠、食事、嗜好品、生活習慣など

## 血流をアップする

方法

無酸素運動、有酸素運動、筋トレなど

『毛細血管が寿命をのばす』根来秀行(著)より参考

リンパマッサージ(老廃物を排泄 血流もアップ 副交感神経を優位に)で流れを促すことはまさにアンチエイジング!!!定期的なケアは若さと健康を維持していくものと確信しています。月に一度のライフワークに組み込んでいただけたら幸いです。

オススメコースは  
こちら

## 美容健康コース

リンパマッサージ全身(100分)

価格 8,900円(税込)

## 遠赤外線ドームコース

価格 2,200円(税込)

## 来店回数割引キャンペーン

3月15日までに通って頂いた回数で  
お客様にさまざまな割引チケットをプレゼントいたします。

2回

【オプションチケット】  
1000円までの  
オプションチケット  
プレゼント!!

3回

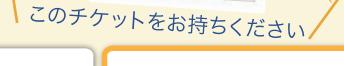
【20%OFFチケット】  
プレゼント!!

4回

【30%OFFチケット】  
プレゼント!!

5回

【50%OFFチケット】  
プレゼント!!



吉田

まちゼミ

レポート

11月9日(土)に講座を開催しました!

『楽しく気軽に肩こり解消体操』と題して講師をお招きしての講座を開催しました。

7名の方から参加いただきました。

講師にお願いした佐藤さちこ先生は体操指導歴30年以上に渡る超ベテランの先生で、参加者からの質問にも応えながら明るく分かりやすくご指導いただき、楽しい講座になりました。参加者様からは『身体が軽くなった』『うちでも早速やってみます』とうれしい感想をいただきました。

日頃関心のあることを私自身も地域の方々と一緒に触れ合い学べるアドール流の

『まちゼミ』が出来ましたことに講師はじめ参加者の皆様に心から感謝しています。



## お知らせ

### ホームページが新しくなりました!

2019年12月に『Adore』のホームページのトップ画面が、リニューアルして画像がスライドするようになりました。

以前よりも見やすく、分かりやすいレイアウトになりました。

今後もよりいっそう充実したホームページに  
していきますので、引き続きよろしくお願い申し上げます。



### 料金改定を行います!

2020年1月に消費税増税に伴い、メニュー表の料金及び回数券の料金を改定します。

色々なテーマに合ったおすすめのコースを  
ご紹介しています。

