

第5回

「命の実」

MIKI プルーン

の秘密を解き明かす

骨を強くする

骨は身体を支える働きをすると同時に、生命の維持に欠かせないカルシウムの貯蔵庫としての役割もあります。また、骨は様々なホルモンを分泌することで全身の健康に関わっていることも明らかになってきました。

カルシウム不足は骨粗しょう症の要因ですが、ホルモンバランスが変化する女性は特にリスクが高くなることが知られています。

プルーンには、カルシウムやマグネシウムなどの骨に関わる栄養素が豊富です。

また、プルーン水抽出物に、消化管からのカルシウム吸収を促進する作用があることが明らかになっています。

出典 … 「NEWS&COMMUNICATION」2019特別号より

美味しくヘルシーなプルーンは、どの年代の方にも積極的にとてほしい食材です。

編集後記

早いものであっという間に今年も半年が過ぎました。

アドールはこの夏で16年目になります。

思い起こすと人に喜んでいただけるような仕事がしたいと一念発起してサロンをオープンしました。何も分からぬ私でしたが無我夢中でやってきました。

今のアドールがあるのもご縁をいただき通って下さっているお客様のお陰であると心から感謝しております。

これからもお客様から「気持ち良かった～！」「次回が待ち遠しい」と思っていただけるようなサロン作りに、皆様の笑顔を力にして切磋琢磨してまいりますので宜しくお願ひいたします。

今回のアドール通信は日頃の心身のお疲れを癒していただきたいと思い、自分自身への「ご褒美チケット」を用意しました。

少し時間が空いているお客様にも通信をお出ししました。ご来店のきっかけになると嬉しいです。

ご褒美クーポンを「美肌、小顔、免疫UP、デトックス」又「癒しの場として」どうぞご利用下さい。

アドールの公式ラインがリニューアルしました。是非、覗いてみて下さい。

ご予約心からお待ちしております。

横山 志津子



夏、
頑張るあなたに！

選べる3つの特典のご褒美チケット付き！

中面のチケットをお持ちいただくか、ラインのお友達画面をご提示下さい。

Adore Magazine

2021 Summer



ご予約はこちらまで 営業時間 10時~20時

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！



夏の ご褒美チケットプレゼント

いつもアドールをご利用いただいている皆様に
夏の疲れを癒やすお得なチケットをプレゼントいたします♪

選べるご褒美チケット！

(ご予約時にお選び下さい)

①施術料金20%OFF

お好きな施術コースを20%OFFの料金でお受けいただけます。

②施術料金10%OFF&選べるオプション付き

施術料金10%OFFに加え、お好きなオプションを1つ追加いただけます。

③施術料金10%OFF&10分延長

施術料金10%OFFに加え、施術時間を10分延長いたします。

暑い日が続き身体も心も夏バテ気味ではありませんか?そんなあなたにアドールから「ご褒美チケット」をプレゼントいたします。下のご褒美チケットを切り取ってお持ちいただくか、アドール公式ラインをお友達登録して画面提示でOK! 夏バテ対策に、お肌のケアに、いつも頑張っている自分へのご褒美に、アドールで癒やしのひとときをお過ごし下さい♪



きりとり線

// 選べる // ♦ ご褒美チケット ♦

① 施術料金
20% OFF

② 施術料金
10% OFF & 選べる
オプション
付き

③ 施術料金
10% OFF &
**10分
延長**

有効期限
R3年9月末日

このチケットをご持参の上ご来店ください。公式LINEをお友達登録して画面を提示でもOK!

プライベートサロンAdore

「幸せホルモン」で心に和らぎを

「幸せホルモン」の別名を持つオキシトシンは、人に幸福感を与える働きがあります。オキシトシンは、親密な間柄の人と触れ合ったり、ペットをなでたりすることで脳内で分泌されます。触れ合うと言っても、必ずしも体に触れる必要はなく、相手の目を見つめ優しい声で励ましたりするだけでも分泌されることが分かっています。オキシトシンが分泌されることで、脳や心が癒されストレスが緩和する効果があるといいます。



✿ エステやマッサージでも分泌促進 ✿

オキシトシンは、マッサージを受けたり、好みのアロマの匂いを嗅いだりすることでも分泌されます。誰にも邪魔されずにゆっくり癒やされたい!という方は、是非アドールへお越しください。コロナ禍で今まで以上にストレスや不安を感じてしまうという方は、夫婦や親子間でのマッサージも効果的ですよ。

おうちでできる簡単ケア セルフ美容健康リンパ講座

9月7日(火) 開催!

時 間：午後7時～8時30分 (1時間30分)

会 場：燕勤労者総合福祉センター（燕市大曲）

募集人数：12名 (最小催行人数3名)

参 加 費：1000円

持 参 品：タオル2枚、鏡（できれば机の上に立てられる大きめの鏡）

講 師：日本リンパ美容健康普及会専任講師
横山志津子（プライベートサロンアドール）

お申込み：燕西蒲勤労者福祉サービスセンター
TEL 0256-61-1430

皆様のご参加を
お待ちしております♪



マスク生活で肌荒れが気になる方や、表情筋を動かさない生活が続いてお顔のたるみが気になる方も多いのではないでしょうか?自分で手軽に出来るリンパマッサージで、お顔のリフトアップや足のむくみを改善しましょう!