

ふわかるにこたより

ふわかるにこ農園&旬



ふわかるにこ農園は、夏にシソが旬を迎えます。シソは暑さで乱れる身体を整えるのにピッタリ！

- ・暑さで乱れた「気」の巡りを整える
- ・冷えた胃腸を助ける
- ・食欲を回復させる
- ・抗酸化成分で紫外線ダメージ対策
- ・汗で失われやすいミネラルを補う
- ・免疫機能や粘膜をサポートする



夏の疲れた胃腸と自律神経をいたわり、巡りを整えて元気を支える香りの薬膳です。ふわかるにこ農園からお持ち帰りくださいね♡

2026
8

- 営業日 -

通常営業 9:00～最終受付17:00

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1 休
2 通常営業	3 通常営業	4 通常営業	5 休	6 通常営業	7 通常営業	8 休
9 通常営業	10 通常営業	11 通常営業	12 通常営業	13 通常営業	14 休	15 休
16 休	17 休	18 通常営業	19 通常営業	20 通常営業	21 通常営業	22 和白
23	24	25 通常営業	26 休	27 南区	28 通常営業	29 通常営業
30 休	31					



セルフケア

初夏の整え 頭をスッキリ!!

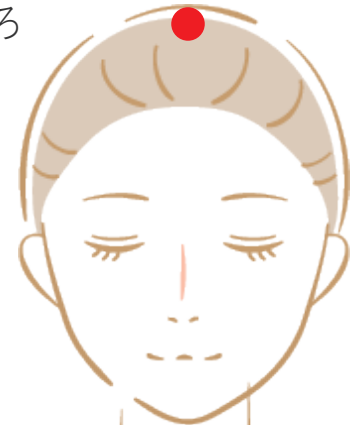
初夏は、暑さや湿気で気が上にのぼりやすい季節。空調との温度差もあり、自律神経も乱れます。



頭をスッキリさせたい!!
ふわっとゆるみたい♡ときにおすすめなのが頭のとっぺんにあるツボ「百会」。
やさしく押して、深呼吸～

頭に偏った熱を落ち着かせる助けになります。また全身の気の流れを調整する代表的なツボで、むくみ、めまい、イライラにもオススメです!!

両手の親指を左右の耳の穴に添えて、頭をつかむようにしたときに、左右の中指が合わさるところ



息を吐きながら、気持ちいいと感じる程度の強さで5～10秒ほど押します。
ゆっくり離し、3～5回繰り返します。

アンケート

毎度ご利用ありがとうございます。よろしければGoogleマップにご感想をお寄せいただくと大変励みになります。



ご予約、お申込みはコチラ

