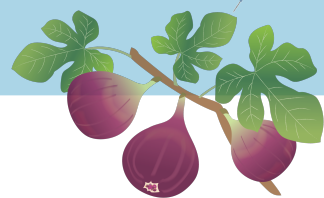


ふわかるにこたより

ふわかるにこ農園&旬



ふわかるにこ農園では、イチジクが実を付けています！口いっぱい広がる甘さが楽しみでなりません。夏から秋に旬を迎えるイチジクは、「不老長寿の果物」とも呼ばれ、中医学でも栄養学でも、夏の疲れをやさしく回復させる食材とされています。

- ・夏バテで弱った胃腸をいたわる
 - ・汗で失われた潤いを補う
 - ・腸を整え、便通をサポート
 - ・むくみ対策に役立つカリウムを補う
 - ・抗酸化成分で紫外線ダメージをサポート
- 夏の疲れをやさしくリセットするイチジク。美味しくいただいて、秋を元気に迎えましょう。



2026

9

-営業日-

通常営業 9:00～最終受付17:00

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

ご予約はDMへお願いいたします

セルフケア

真夏の整え

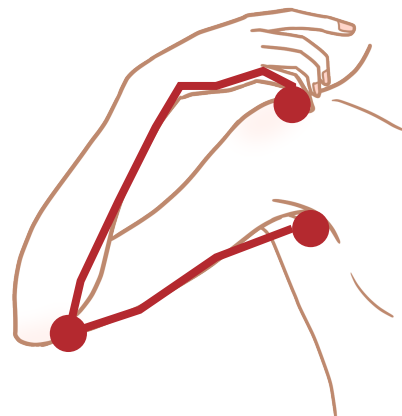
熱を逃がしてスツキリ!!

夏是一年の中で最も「陽」のエネルギーが盛んな季節。植物が太陽の光を浴びてぐんぐん育つように、本来は私たちの身体も活動的になる季節です。しかし、厳しい暑さに加えて冷房との温度差も大きく、体の中に熱がこもり、自律神経が乱れたり、大きく負担がかかっています。そんな夏に大切にしたいのが、「心(しん)」です。「心」は、血液の巡りを支え、心や精神を安定させる働き。心の働きが弱ると、体内に余分な熱がたまりやすくなり、

- ・頭がぼーっとする
- ・口内炎がしやすい
- ・イライラする
- ・落ち着かずソワソワする
- ・眠りが浅くなる

といった不調が現れやすくなります。

心を活性化させるツボが集まるルートは、脇の下～腕の内側～小指の先までこのルートを、熱を外へ逃がすイメージで「パンパン」と軽く叩いて刺激しましょう！



左右3回ずつやってみると、巡りがよくなり、ジワーっと汗が出て、心も体もスツキリしてきます!!

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。



ご予約はコチラ



ふわかるにこ