

セラピーワークス®グループ ニュースレター

auberge・Avalon・iru Mythique

No. 2 (秋～冬号) 2010/10 発行

発行・編集

オーベルジュ 中村 幸恵・高田 ひろみ

アヴァロン 田淵 千恵・山本 裕子

イル ミティーク 早川 壘

【第2号発行にあたって】

ニュースレターを創刊して、数多くのお客様より「創刊おめでとうございます」と心温まるお声を頂きました。今まで、「口伝」にてサロンへお越し頂きましたお客様にはその時々のお身体の事、美しくなる事への“鍵”をお伝えしてきましたが、ニュースレターを通じてサロンへなかなかお越し頂けない方やまた、セラピーワークスグループの存在をご存知ない方へも大切な『健康と美容のかけ橋』になる情報を提供させて頂ける事に私達は希望を持っています。私達らしい表現(スタイル)法になっておりますので、個性的だと思いますが、皆様方へのお役に立てることができましたら幸いです。

セラピーワークス 代表 中村 幸恵

～ 3 salon News & Topics ～

Therapy Works® auberge

秋冬用 乾燥肌対策クリーム

ドクタールノー
バームデリコンフォート ノドココ
デビュー

ココナツ、シアバター、ハニーなど肌に美味しい
リッチな成分で、乾燥ぎみの冬の肌を、しっとり、ツヤ肌へ。



長時間
保温
一日中しっとり肌

肌ツヤ
Up

今までにない
ツヤ肌

クリームでも
マスクでも使える
マスク使いで
さらに美肌アップ!

ドクタールノー
バーム デリコンフォート ノドココ
49g ¥9,240(税)

食物由来の配合成分
お肌が喜ぶお肌のデザート

◎クリームとマスクの2WAY
使用可能 リッチなバーム!!

今年の冬はリッチなクリームで乾燥知らずのお肌に☆

Avalon

スーパーレイボスティーのいゝろは
い)レイボスは南アフリカの土壌に自生する植物。この葉を摘み取り、自然発酵させ、蒸気殺菌させたのがレイボスティーです。
ろ)さまざまなお茶と同じく、レイボスティーにも等級があります。スーパーグレード、チョイス、スタンダード。この中で最高級のスーパーグレードとして認定される茶葉は1割ほどしかありません。

は)そのスーパーグレードには、SODとミネラルがたっぷりはいっています。SODとは活性酸素分解酵素です。活性酸素はしみやしわの原因ともいわれており、美容の大敵。つまり、このお茶はお肌にとってもいい。しかもノンカフェイン。

株式会社ナチュレのスーパーレイボスティー! 飲んだ瞬間これはいい!! と感じました。味も他のものとは全く違います。

詳しくお知りになられたい方は AVALON までお問い合わせください。

iru Mythique

■2010/8/8・10/11

千里阪急ホテル

ブライダルフェア 出展

・リンパマッサージ

・まつげエクステ

ご好評をいただきました

■プリペイドカード誕生

種類 ①ボディケア用②フェイスクア用

■¥100000

(¥5000分プレゼント)

■¥200000

(¥10000分プレゼント)

③まつ毛エクステ用

■¥50000

(¥3000分プレゼント)

※店内の商品もプリペイドカードでご購入いただけます(一部除外品あります)

※プリペイドカードは毎月数に限りがありますのでお早めにお求めください。

2010. 10~2011. 2 リンパティック(ボディケア)キャンペーン



Lymphaatic Comme Ca リンパティック コムサ

リンパティック コムサはカジュアルな感覚で、心身をスッキリさせたい方にお勧めのコースです

リンパティックハイドロテクニック(150~180分)を3種にコース分けをし、お客様の体調ご希望にあわせて選んで頂けます

お手入れのお時間は80~100分で、スピーディです(価格は¥15000) 是非一度、この機会にお試し下さいませ

- メニュー 簡単カウンセリング→リンパティックマッサージ(火・風・水のいずれかのコース選択)→シャワー
- コース ・火 脚→背中→腹部 ・風 脚→背中→ヘッド→顔 ・水 脚→背中→脚→顔
- 特典 次回ご利用いただける、4つのパーツ(フェイシャル・腹部・ヘッド・腕)から選べるトリートメント御招待券をプレゼント

わたしたちの雑学

☆天使がくれる数字のメッセージ☆

オーベルジュ セラピスト 高田 ひろみ

日々生活をしている中で、同じ番号の組み合わせを何度も見たりすることがあります。

(例)・時計を見るごとに 11時1分 1時11分 ・車のナンバープレートが 333 777など

私はこの数字を「エンジェルヒーリング」という本の中で数字は天使からのメッセージだということを知り、それをヒントにしています。

その一部をご紹介します。

- 1 1 1...自分の思考を注意深く監視して下さい。チャンスの扉が開こうとしています。
- 2 2 2...あなたが新たに植えたアイデアが現実になるよう育ち始めています。
- 3 3 3...アセンデッド・マスターたちがあなたのそばにいます。そばにいることを感じてください。アセンデッド・マスターとはイエス、モーゼ、マリア、観音、それにヨガ、ナンダなどです。
- 4 4 4...天使による愛と助力があることを保障しています。
- 5 5 5...大きな人生の変化がやってきます。
- 6 6 6...あなたの思考がバランスを欠いています。
- 7 7 7...波に乗っており、天使があなたに追手を送っています。願がかないつつあります。
- 8 8 8...人生の1つの章が終りを告げようとしています。それにこれはあなたに準備ができるよう警告をしているというしるしです。
- 9 9 9...スピリチュアルなメッセージがある事を予想されます。
- 0 0 0...振り出しに戻ることを意味しています。

ダイヤモンド社 エンジェルヒーリング 著 ドリーン・バーチャー 引用

☆ご自宅での簡単ネイルケア☆

アヴァロン ネイリスト 山本 裕子

今回は爪先の簡単なお手入れ方法をご紹介します。①まず、お爪のカット。爪切りはNGです。②ファイル(紙やすり)で、一定方向を心がけて長さを整えてください。③そして、入浴中に薄めのガーゼ等を指先に巻き、爪の生え際と甘皮の境目を優しくクルクルとなぞってください。

これだけで、余計な薄皮が取れますよ。④あとは、お風呂上りにキューティクルオイルやクリームで保湿。

保湿に勝るもの無しです!皆様、これで爪先美人に♪

イベント開催！ 免疫力UP大作戦！

免疫力を高める食材を使ったお料理をマスターしましょう

レッスンの後、試食パーティー
—でおいしいイタリアンを！

見るだけ 料理レッスン！



免疫力アップ イタリア料理レッスン & パーティー

お友達お誘いあわせて
ご参加ください！

日程・時間	2010. 11. 22 (月) ①12:00~13:00 ②13:00~14:30 ※①②どちらもご参加くださいませ
場所	ラ・クッカーニヤ 大阪市北区中野島4-3-36 玉江橋ビル1F tel 06-6448-3336
会費	¥5000
お申し込み	各サロンにお申し込みください→振込先をお知らせしますので会費をお振込みください。 定員になり次第、受付を終了させていただきます。 尚、キャンセルのお申し出は3日前までをお願いいたします。それ以降のご返金はいたしかねます。
持ち物	筆記具（実習がないので、エプロンなどは必要ありません）

「免疫」・・・という言葉はよく耳にしますが、
身体にどう働いているのか、また、
免疫力をあげるライフスタイルやお食事について、ご存じですか？
一度、ゆっくり考えてみませんか？

<①免疫力とは・・・>

免疫力とは、様々な外敵（空気中のウイルスや細菌、タバコの煙、大気汚染等々・・・）から身体を守る防御システムのことです。

しかし、我々の身体には免疫という特定の器官などなく、骨髄、胸腺、脾臓、リンパ節、扁桃、血管、皮膚、腸管などの各器官や組織が協力しあって、体外から侵入した抗原(細菌やウイルス)や、体内で発生したがん細胞などの異物に対して絶え間なく攻撃し、その免疫力のおかげで各種の病気から身体を守っているのです。

<③免疫力をアップするには・・・>

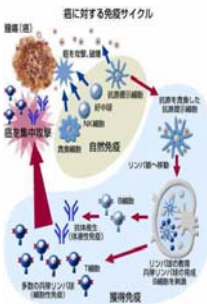
運動、睡眠、食生活の改善、ストレスをためないなど生活の仕方が重要です。

<④免疫力アップのライフスタイル>

- ・リンパマッサージ（免疫細胞のリンパ球を働かせましょう） ・質のよい睡眠
 - ・バランスの良い食事 ・笑うこと ・バスタイムや森林浴でリラックス
 - ・体温を下げない ・十分な休養などでストレスをためない ・水を飲む
- ★一つ一つに大切な意味があります。詳しくはイベント時にもご説明いたします

<②免疫力のバランスが崩れると・・・>

- ・自己細胞の変質：代表的なもの「がん」などを惹き起します。
- ・生活習慣病：代表的なもの「糖尿病」などを惹き起します。
- ・過剰防衛（アレルギー）：過剰な免疫反応が生じると不必要な炎症が惹き起こされます。
- ・誤爆（自己免疫疾患）：もし自分自身の細胞を“敵”と誤認してしまつたら自分自身の細胞が破壊され、慢性的な炎症を惹き起こします。



*白血球に存在するリンパ球を強化することは自己防衛機能を高めるために必要。

<⑤免疫力アップの食生活>

人間の細胞はタンパク質で構成されていることから、良質なたんぱく質、数種のアミノ酸をバランスよくとる事が重要です。

- ・魚（特にイワシ、サバ、アジ、マグロ、サンマなどの青背魚やサーモン）
- ・シイタケ（βグルカン）・ブロッコリー、レモン、いちご（VC）
- ・昆布・ナメコ、ヤマイモ（ムチン・フコイダン）・人参（βカロチン）

<⑥免疫力をあげるツボ>

ツボを刺激すると脳を介して骨髄へと伝わります。骨髄は免疫力の要である白血球を作り出す場所ですから直接的な免疫力のアップも期待できます。

- ①足三里（あしさんり）：膝をたて、けい骨の前縁を擦上して、指のとまるところの外方 陥凹部にとる。
- ②関元（かんげん）：臍の下3寸にとる。



お客様の声コーナー

こんにちは！

私は、ネイル、エステ、リンパマッサージが大好きな46才です。うさぎ。

自分にいいことしている時いろいろの面で最高のストレス解消ですね！

でも、ネイルに行って又別の日にエステとなると、これもまたストレス。

私がいつもたよりしているアヴァロンさんは、フェイシャルをしながらネイルと同時にしてもらうことが出来るのでうれしいのです。

でも、注意してほしいのは、リンパマッサージはネイルといっしょはお勧めではありません。なぜならヒートマットでくるんで、発汗させるからです。

私の目標は、品格のある女性になること。みなさん、自分を内面から美しくして、人にやさしい、すばらしい女性になりましょう。約束です！

H様 46歳 飲食店経営

<お返事> Hさま、もう10数年、ずっとご来店いただき、また AVALON を育てていただき、ありがとうございます。

かわいい、そして素敵な女性でいらっしゃるHさまをいつまでも健やかに美しくいらっしゃるよう、これからもご一緒に頑張ってまいりますね。

アヴァロン 田淵 千恵

おすすめ美容グッズ

①

入浴中

コロコロローラーで

お肌をやさしくマッサージ♡

くま・くまお

疲れ顔の改善が実現

今はあいているホームケアです。

①コロコロローラー：ドラッグストア、美容健康グッズストア、ロフト、東急ハンズにて販売

②遠赤外線シート（商品名しろくまくん）：関西ドラッグストア（オーベルジュ数個あり）

②

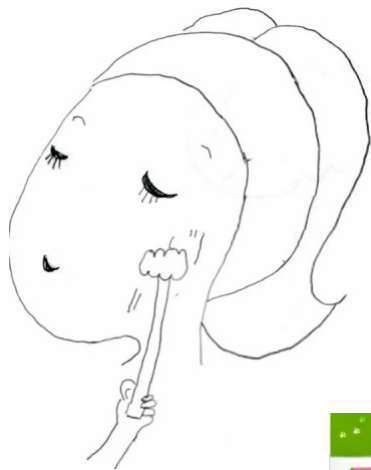
遠赤外線シートを貼る？

おやすみなさいP

美ストーリー

7月号 P.57

に掲載されたの♡



セラピーワークス オーベルジュ

〒535-0002 大阪市旭区大宮3-10-13

06-6956-7809

<http://www.auberge-nakamura.com>

e-mail/ 'holistic@soleil.ocn.ne.jp'

アヴァロン

〒542-0066 大阪市中央区瓦屋町2-4-12

06-6767-1646

<http://www.avalon-ct.com>

e-mail/ salon@avalon-ct.com



イル ミティーク

〒564-0053 吹田市江の木町2-32-603

06-6330-0634

<http://iru-mythique.com>

e-mail/info-pbs@iru-mythique.com



第2号です！今回はイベント

企画もあります！

お友達お誘いあわせのうえ、皆様の参加を心よりお待ちしております。

さて、このニュースレターにかわいいイラストが登場しますが、これはオーベルジュ セラピスト・鍼灸師の高田ひろみさんの作品です。素敵なエッセンスとして花を添えています。こちらも楽しんでいただけたら・・・