

## 今年の浴衣着付け&ヘアセットのお客様です♪

コロナ禍になってから、浴衣を着るお客様がいらっしゃらなくなり寂しい夏でしたが、今年はいらしてくださいました♪ありがとうございます!!

近くのお祭りや盆踊りなどは今年も中止でしたが、自分たちでイベントを計画したり、お友達と浴衣でお出かけなど…。色々な楽しみ方が増えたような気がします。

浴衣の着こなしも様々で、帯締めをする方がとても増えました。

レース使いも人気で、付け襟を付けたり、帯揚げ風にしてみたり、レースの足袋も涼しげですよね。

私たちがいつも楽しみながら着付けをさせていただいています！

また、もうすぐ七五三のシーズンがやっていきます。

当店でも少しずつ予約も入ってきています。これたら可愛い姿を見かける機会が増えるかもしれませんね。



## 価格改定のお知らせ

いつもひまわり美容室をご愛顧いただき、本当にありがとうございます！

2022年10月で、オープンから70年になります。

続けてこられたのは、支えてくださったお客様のおかげです。改めて、心から御礼申し上げます！

10月中にご来店いただいたお客様には、ほんの気持ちですがプレゼントをご用意しております。

さて、価格改定についてお知らせです。

物価上昇が続き、価格据え置きで続けることが、厳しい状況となってきています。

お客様のご負担を増やしたくはないとずっと悩んでいたのですが、料金を改定させていただくことを決断いたしました。大変心苦しいのですが、2022年11月より、メニューによって異なりますが100円～200円の価格改定となります。

さらにお客様に喜んでいただける笑顔のあるお店にしていきたいと思っております！

なにとぞ、ご理解いただけたら幸いです。

重ね重ねになりますが、今後もひまわり美容室をよろしく願いいたします。



# 食べたものをちゃんと消化吸収できていますか？

## 梅干しは消化吸収を助けます♪

朝晩は過ごしやすくなってきましたが、まだまだ昼間は暑い日が続きますね。

夏バテや秋バテして、食が細くなっている人もいるかもしれません。

そんな時は梅干し食べて、元気になりましょう♪

梅干しは、胃酸を増やしてくれて、食べたものの消化吸収を促進してくれるんです♪

私、最近知ったんですが、食べたものって、すべて吸収されているものだとばかり、思っていたら、、、  
そうとは限らないんだそうですー！

えっ？食べたものが吸収されてないって？って私も思いました。  
胃酸が十分出していない、消化酵素の働きが知らず知らずのうちに弱って、  
消化吸収が十分にできなくなっているのことがあるのです。  
皆様の消化吸収は大丈夫ですか？

胃腸の弱い方、食べても太れない、やせている人、  
食事量が少ない人、糖尿病や糖尿予備群の方、  
軟便や下痢の多い方、低血糖な方は消化吸収が落ちている可能性が！

そんな方たちや

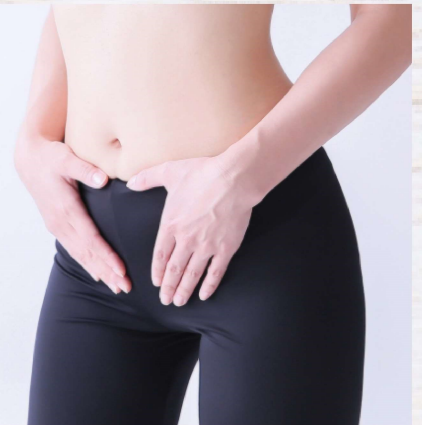
最近、食が落ちたなあ。夏バテ、秋バテで食欲がでなくて。という方も！

消化吸収が落ちている証拠です。

是非とも、毎食でも梅干しを食事の前に食べてくださいね♪レモン水でもいいですよ。

レモン水や梅干しは胃酸を増やしてくれます。胃酸を増やして消化吸収を良くしてあげましょう。

もちろん、まずは良くなることも大事ですー。



それ以外にも梅干しは良い効能がいっぱいですー♪

梅干しは

疲労回復、抗酸化作用、

癌の元になる活性酸素を抑えてくれる、

血圧を下げてくれる、血液をサラサラにしてくれる、

食欲増進、整腸作用も♪

そして栄養も豊富♪

クエン酸、カテキン酸、ポリフェノール、カリウム、カルシウム、

鉄、マグネシウム、ビタミンE、

植物性乳酸菌が含まれているんです！

さすが、日本のスーパーフードですね！

ここ数年、私も自家製梅干し作っています！

手間はかかりますが、自家製梅干し、美味しいんです。

こんな体に良いことだらけの、梅干しです！

是非とも、皆様率先して食べてくださいね♪



## 今年もやいます！アートパラ深川♪

一昨年から始まり、今年で3回目！毎年楽しみにしている私です♡

障がいのあるアーティストの作品が深川の町に飾られるんです！

門前仲町、清澄白河、森下の商店街、神社やお寺、清澄庭園にも作品が飾られます。  
深川江戸資料館のホールなどで入賞作品を見たり、町を散策しながら自分の好みの作品を探すのも楽しいですよ。

カフェの店先に飾ってあることもあり、歩き疲れたら一休み。  
色々な楽しみ方ができますよ♪

今年は、9月に豊洲でイベントが開催されたようで、年々規模が大きくなっています！

期間は、10月15日～23日の9日間。

当店のすぐ近くの商店街にも飾られますので、近くに来たついでに作品を見てみませんか

by kumagai

