

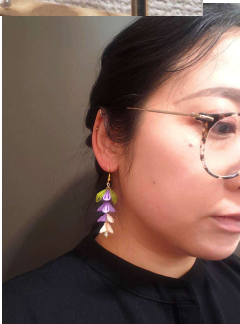
# つまみ細工でベビーヘアバンド作りました!!

先日、兄夫婦に子供が生まれまして、私もおばさんになりました♪

出産祝いに何を送るか悩めますよね。  
考えた結果、本人に欲しいものを聞いてみました!

そうしたら、つまみ細工でベビーヘアバンドを作ってもらえないかと  
リクエストされました♪

可愛い姪っ子のため、おばさん喜んで作ります!!



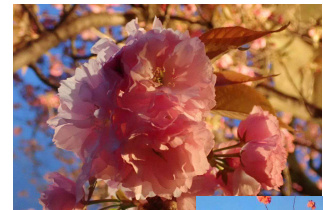
今、ベビーヘアバンド流行ってるんですね。  
2・3年前からつまみ細工を始めたのですが、ヘアバンドを作るのは初めて!  
どんなデザインがいいか、赤ちゃんのことを考えると軽い方がいいよねとか悩みながらも…。完成しましたー♪  
喜んでもらえるといいのですが。  
次は、七五三の時に髪飾り作ってあげようかなあ。

なんだか、創作意欲がわいてきて、作りかけのままずっと放置していた花びらで、  
藤のピアスを作ってみましたー。  
だいぶ季節を先取りしてますが、気に入ってます♡  
もう少し綺麗に作れるようになったら販売もしていこうかと思ってます!

by kumagai

## 意外な穴場

## 梁川の桜スポット



～長専院～

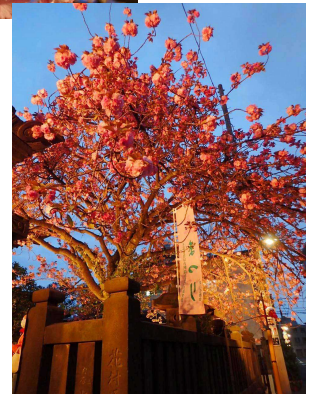
実は、清澄白河の周辺には桜スポットがたくさんあるんです!!  
仙台堀川や、大横川、小名木川などの川沿いにたくさん桜の木があって、とても綺麗です☆  
しかも、あまり混雑してないので、川沿いをゆっくり歩いて桜を満喫できますよ♪

また、この辺はお寺も多く、お寺と桜というのも雰囲気があって素敵です。  
長専院というお寺では、しだれ桜と八重桜があり、夜はライトアップもしています☆

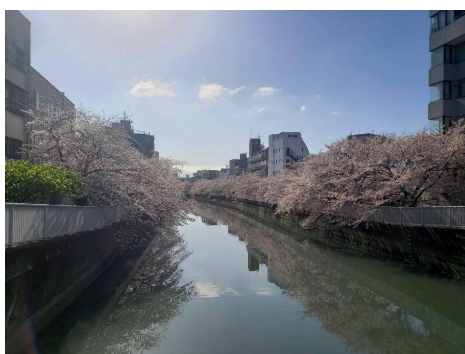
今年は、開花が早く、もう散り始めていますね。  
ひらひらと散っている桜もまた綺麗で、川沿いでは花筏が、木場公園では花びらの絨毯が見られますよ♡

これからの新緑の季節も気持ちいいですよ♪  
近くに來たついでに川沿いをお散歩してみませんか?

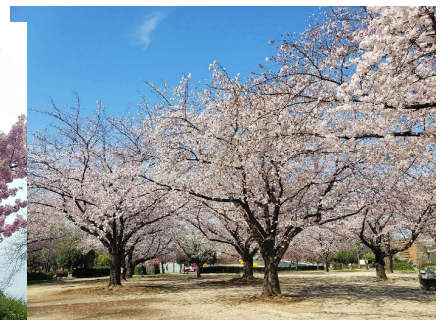
by kumagai



～大横川～



～木場公園～



# 毎日の食事でツライ花粉の症状を緩和♪

今年は花粉がいっぱい飛んでいるようで、花粉の症状がいつも以上に出ています。というお客様も多いです。

皆様、症状はそれぞれですが、やはり、花粉の症状ツライですよね。

のどが痛い、肌が荒れる、鼻水が出る、目が痒い、頭が重いなどなどこういった花粉の症状って、体に炎症があちこちで起こっているんです。辛いわけですよ。

少しでも花粉の予防や症状を抑えるために、毎日の食事で、緩和させましょう♪

花粉の予防や症状を抑えるためには、一番は免疫力を上げるのが大事です。

私はまだ花粉デビューしていませんが、いつなるかもしれない花粉を恐れ(笑) 予防にもなるので食事で免疫力を上げています。



そして免疫力を上げるプラスアルファ、花粉対策の予防と症状緩和に大事な食べ物があるんです♪  
今回はその食べ物をご紹介します！

## まずは腸内環境を整え、免疫力を上げてくれる、発酵食品！と食物繊維！

### ①発酵食品:乳酸菌、麹菌など

発酵食品には善玉菌が多く含まれているので、外から入ってくる病原体の侵入を防ぐ免疫細胞を活性化させ、腸内環境を整えながら免疫力を高めてくれます。発酵食品のお味噌や塩麹や醤油麹も調味料に使いやすいですね。ヨーグルトなどの乳製品も、発酵食品ですよ。



### ②食物繊維

食物繊維は腸内の善玉菌の餌になり、腸内環境を整えてくれます。デトックス効果もあり免疫力をあげてくれます。

その他血糖値の上昇を抑えやコレステロールの調整もしてくれます。優れたもの！

食物繊維は切り干し大根やゴボウ、レンコン、海藻やキノコなどにも多く含まれています

### ③良質なタンパク質

タンパク質は免疫細胞を活性化させてくれます。また体の多くの材料です。

タンパク質がしっかり摂れていると体の機能全体も高めてくれます。

お肉や卵やお魚、大豆製品などバランス良く摂ることをお勧めします♪



## お次は、花粉症の症状を抑えて、炎症を和らげるためのビタミンA、C、Eとオメガ3脂肪酸:EPAやDHA

### ④ビタミンA、C、E

これらのビタミンは抗酸化作用があり、症状の悪化を抑えてくれます。

抗酸化作用があるので、ガン予防や老化、動脈硬化など生活習慣病の予防にもなりますよ。

ビタミンA、C、Eは、カボチャ、ニンジン、パプリカ、レモン、コマツナ、アーモンドなどがあります。

炎症を  
抑える！



炎症を  
抑える！



### ⑥ オメガ3脂肪酸:EPAやDHA

EPAやDHAはアレルギー誘発物質のヒスタミンを抑えて、炎症を抑えてくれます。

またこちらも、動脈硬化や血栓を防ぎ、血圧を下げたり、LDLコレステロールを減らす効果もあります。

オメガ3脂肪酸:EPAやDHAは、青魚に多く含まれます。また亜麻仁油やエゴマオイルにも含まれますよ。

花粉のシーズンの間は、特にこれらの食材を意識して摂ってみてくださいね。まだまだ続く花粉シーズンです。これらで免疫力あげて、花粉シーズン、みんなで乗り切りましょう♪

天然素材100%

## アユールオイル

### •天然素材100%のオイルトリートメント

くせ毛が落ち着き、パサつきを抑えられます。ベタつかず、しっとりまとまり使いやすいです。敏感肌の方にもオススメ！

### •毛穴クレンジング

シャンプーと合わせて使うことで、オイルで汚れを浮かせてしっかり洗い流してくれます。

集中ケアから毎日のスタイリングまで、使い方は様々です！  
髪のことでお悩みの方、お気軽にお声かけてください♪



100ml 4620円(税込)

10ml 990円(税込)

## ワインショップ アンジュール

2年くらい前、当店のご近所にできたワインショップ。  
ずっと気になっていましたが、やっと行ってきました！



白、赤、スパークリングとワインがずら〜り♡  
たくさん並んでいるとどれが良いか悩んじゃいますね。  
POPのコメントを頼りに、季節のオススメの白ワインと  
桜のラベルが素敵な赤ワインを購入♪

ワイン以外にもジンジャーエールやレモネードがあったり、クラッカーや  
ディップソースなどおつまみ系もあって、こちらも悩んだあげくブルー  
チーズソースを買ってみました！



手軽に買えるグラスワインもあるみたいですよ！  
ワイン片手にお花見も良いかもですね☘

by kumagai

