



：今月のカラダ：

【嗅覚】

コロナの症状のひとつでもある嗅覚障害。

嗅覚は生命のバロメーターと言われています。

あるデータでは、死亡した人の過去5年の

疾病を調べたところ、何もない人を1として

ガンは1.5倍、嗅覚障害がある人は5倍

だったそうです。日頃から嗅覚をチェックして

おくと、身体の異変をいち早く見つけられる

可能性が高まります。マスクで呼吸が浅く

なりがちだからこそ、生活に香りを取り入れた

り、日常の香りに意識を向けて嗅覚チェックしましょう。



新サービスのお知らせ

【出張カラダのメンテナンス】

地方だから本格的な施術は受けられない…？そんなことない！日本全国、ご希望の場所に八木が行きます。

どんな場所でもサロン空間を作るのが八木の得意技☆会社で、お友達同士で、ご家族で。受けたいけど京都や横浜には行けない、そんなお友達に教えてあげてください^^

すでに愛知県から呼ばれてて、3月に2回目、決定してます♪

《条件》・3人以上

- ・出張費（実費）は施術料にプラスになります。
- ・施術場所があること

詳細はご相談にて。お気軽にお問い合わせください。

：今月のセルフケア：

【1日1回ラジオ体操】

理由は『いろんな動きをするから』

色々な動きをすると、色々な筋肉をバランスよく動かせます。

ポイントは、本気で、大きな動きでやること。

慣れてきたら、どこの筋肉が動いているか感じながらやりま

しょう。メンテナンス上級者は骨から動かす、膈を締めなが

らなど色々なバージョンで、動きの違いを感じてみましょう。

朝にできなくても、Youtubeでいつでも見れますよ～

八木もやってる1日1回ラジオ体操、♪

【先月の八木】

京都市北区にある『アマノコーヒー』さんのコーヒーに

ハマってます。よく行くカフェのコーヒーがおいしくて、

教えてもらったのがきっかけです。たくさん種類があり、

いかにも職人！なオーナーさんが

色々教えてくれます。

※豆や粉の販売、テイクアウトのみ。

知識に豊富なこだわり人の

本気のお店が大好きです(^-^)



寄付金額：415,820 円 (1/31現在)

売上の一部を積立て寄付しています。



ブログ



Facebook



LINE



