



# そらそら ツラシド 長月のおたより

2024年9月号

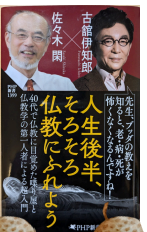
こんにちは！

まだまだ  
暑いけど

暑い暑い夏でした。おカラダ調子整ってますか  
 暦では秋になりましたが  
 四季の移り変わりがなくなってきて  
 夏か冬かという極端な変化に  
 なってますね。  
 何事もそうですが、  
 穏やかな変化は安心を生みますが  
 激しい荒い変化は不安を拡げてしまいます。  
 天候もカラダも 政治も世界も穏やかに  
 変化してほしいと願います。  
 私たちができることなど小さなことですが、少しでも  
 エコに過ごすことと、自分のカラダの変化を穏やかに  
 受け入れることで、こころが落ち着き、周り（環境）を  
 冷静に客観的にみれるのではないのでしょうか。  
 まずは、あなたのカラダの声を聴いて、カラダと仲良く  
 してみませんか。施術でカラダの声をお伝えします。



—紹介書籍—



宗教、信仰の本ではありません。釈迦が説いた宇宙論は、  
 今の大きな変化を客観的に見ていく方法（修行法）  
 であって、祈りも唱えも拝みもありません。  
 仏教歴史から学ぶ自己承認の入門書です。

笑顔とLOVEの応援団 PRESENTS  
 乗り切るチカラ

9/15.16 10時～17時

笑顔とLOVEの応援団 presents 「乗り切るチカラ」

詳しくはコチラ→

カラダ  
こころ  
環境

## 笑顔

を学んで実践する

モゾモゾ  
教室

読書会  
セラピー

癒し技術  
修得

腸活

寺小屋 (仮名)  
開きます

10/14(祝)  
腸活  
腸マッサージ

SEPTEMBER 2024

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6 7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

OCTOBER 2024

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

NOVEMBER 2024

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1 2
	3	4	5	6	7	8 9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

○ 店休日      ○ イベント・ソラシド会      ○ プレミアム朝活！



# 慢性熱中症から 夏バテを ひきづってませんか？



- ・どこが悪いということはない
- ・食事がおいしくない
- ・喉ごしのいいものばかり食てる
- ・「あーしんど」が口ぐせに
- ・眠い訳じゃないけど、すぐ横になりたい
- ・出かけるのがおっくう



## 原因は エネルギー不足

だからといって高カロリー食品や  
滋養強壯のものを食べると  
消化不良で  
余計に疲れて  
苦しくなってしまいます。



## 秋の夏バテ解消

### step 1 循環をスムーズに

水分たりてますか？ 吸収よくするために常温で  
口の中で転がしてから飲む  
足をよく動かす  
リンパの流れの助けにも！



### step2 消化酵素の補充

消化の良いたんぱく質でスタミナアップ！  
(大豆、豆腐、魚、ささみ など)  
暖かい食品・野菜、海藻 発酵食品で腸活  
加工品を控える

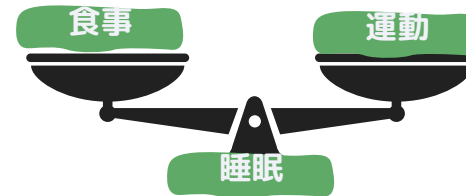


### step 3 睡眠の質の向上

その日の内に寝る (6~7時間睡眠)  
4.7.8深呼吸を日に2~3回する



## カラダが元気になるには



食う・寝る・あそぶ  
のバランスです。  
ソラシド会 (健康教室) で  
お伝えしています。  
ぜひご参加ください

ソラシド会 腸活vol.3  
10/14(祝) 10:30~13:00  
腸マッサージ講習  
おいしい発酵ランチ付き  
¥2000



ソラシド会は  
youtubeライブ  
とサロン内の  
リアルでも

ご相談ください

初めてsora  
¥880

HPより  
ネット予約あり

## ひらかたレディース整体

〈営業時間〉9時~19時 〈定休〉火・木  
〈ホームページ〉<https://soradorasido.com>

072-807-8184

完全  
予約制

レディース整体



sora