

今月のゆりさん5月号



5月

五臓：心 五味：苦 五色：赤

初夏からは、心臓などの循環器系をつかさどる「心」のトラブルに要注意。苦味、赤い食材でしっかりと予防しましょう。また、湿気と暑さで食欲低下や睡眠不足に陥りがちな梅雨に向けても早めの備えを。香り成分が余分な水分を排出してくれる香味野菜やハーブティーなどが有効です。猛暑本番となる前に、ネバネバ食材などで夏バテ対策も怠りなく。

熱冷ましと潤い補給に・・・ゴーヤチャンプルー

ゴーヤには心を養う苦味があり、寒性なので熱も冷ましてイライラも解消。豆腐は涼性、豚肉は潤いを補う。夏場の養生に最適なメニューです。

- ① 半月切りのゴーヤを一口大の豚肉、豆腐、溶き卵と炒める。
- ② 塩コショウで和え、オカカを載せる。

オススメ食材

イライラや不眠に・・・ハーブ

気が停滞状態（気滞）に陥ると、イライラや片頭痛、不眠の原因に。気を巡らせるにはコーヒーを控え、カモミールやラベンダーのお茶を。

（一個人：食養生カレンダーより引用）

新型コロナウイルス感染防止対策として

平素はゆり美容室を、ご利用いただきまして誠にありがとうございます。当店のコロナウィルス感染防止対策をお伝えいたします。

□マスク着用・消毒により感染防止に努めます。

□受付人数の制限をいたします。

□定期的な換気をいたします。

美容室専用
店内施術用マスクを
用意いたしました。
耳掛けゴムがないので
施術中もマスクを安心して
着用いただけます。



お休みの予定

5月							6月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					1	2							
3	4	5	6	7	8	9		1	2	3	4	5	6
10	11	12	13	14	15	16	7	8	9	10	11	12	13
17	18	19	20	21	22	23	14	15	16	17	18	19	20
24	25	26	27	28	29	30	21	22	23	24	25	26	27
31							28	29	30				

ご予約はこちらまで
営業時間 8:30~17:00
0285-44-5182 0120-44-5182

ご意見・ご感想・ご質問はこちらまで：yuri_bs_bj@icloud.com

もちろん店頭でもお応えします
2代目 ゆりさん 佐藤貴之

お出かけ
したいですね!



矢板長峰公園
たぶん?
芝桜が見頃です



2019/4/23
撮影しました。

園内は
お散歩に最適



のんびり
できます。



新型コロナウイルスの
一日も早い
終息をお祈りしています。