

Stleup News 5



5月のさわやかな風、まぶしい新緑。いい季節がやってきますよー! おどか
けるのもいいけれど... スタイルにくるのも忘れずに♡ 今月もガンバッテいきましょう!!

植物の香りの交因果

多くの人に愛される植物の香りには
ただ香りを楽しむだけでなく、心身に良
い効果も与えてくれます。
香りが嗅覚を通じて脳に直接働き
かける事で、脳がリラックスし免疫力が
向上したりする等心身に良い効果も
もたらしてくれる、というわけです!

体の調子に合わせて 健康維持

シモンやジンジャーなどの
スパイス系は嗅ぐだけで、
体を温める作用がパー
ミットやエカリなどの呼吸
器系に作用するもの。レモン
の香りは血液サラサラに♡
ランタンのように腸に効いて
便秘改善効果の期待も
あります。

気分やシーンに合わせて リラックス

ジャスミンの香りはイライラ
分やストレスを感じる時に。
緊張や不安がある時は、
カモミール。気分の落ち込み
には、イランランなど..
香りの数だけリラックス
効果にも少しずつ違い
があります。

アロマ 美容効果

ローズの香りは美肌
効果! グレープフルーツは
血行促進代謝UP!
キンモクセイには食欲抑制
効果があります。
美肌からダイエットに関する
美容効果まで体を内側から
キレイにしてくれるのです!

妄想イラストレーター

サザエさん一家
を書こう!



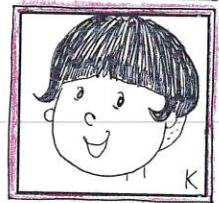
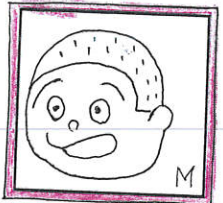
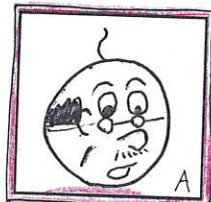
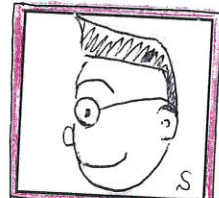
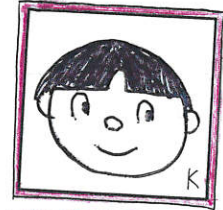
んー、なかなか
上手に書けています!

今回は...

「アニパンマンファミリー」

みなさんにもチャレンジしてもらい

みなさんも
妄想イラストで
脳を活性化
させましょう!



6月お題

「届ける」「ひたむき」

「前田」

「春が来た出会いと別れの締め合わせ」

「ふみおさん」

「年度末お買得品つめました」

「目の前の雪の富士山見つめます」

「みどりだり指さき見つめ渡りだす」

「オハチさんは詰めばつたにこまんす」

お題
詰める・見つめる

またる川柳倶楽部

小耳目録



地球が
生まれた
約46億
年前は、
1日が約5時
間程度が
多かった

けつえき

5分前
行動!!

香りの良いものを
身につけるといいよ

食べすぎ注意!
おいしくも程々に

なつかしい人と
会う予感!!

スタジオトピック New

「和ヨガ」
金曜 19:30~
平 彩乃

和ヨガは、ハタヨガを日本人
向けにアレンジしたヨガです!

みなさんはじめまして!
いっしょに和ヨガが
出来る事を楽しみに
しています!

よろしくお願いします

老若リ ヨラム

私の大好きな喫茶店
ではサイフォンコーヒー
を入れてくれる。
エポエポと沸き上
がるお湯、上下する
コーヒー液、そして
香りが合っていて、幸せ
そんな中ぐぐり読書
至福の時間です。
GW、良い時間を
お過ごし下さい。

5月 休館日

- 3(水) 憲法記念日
- 4(木) みどりの日
- 5(金) こどもの日
- 11(木) ・ 18(木)
- 25(木)

お間違えの
ないよう
ご注意ください

