

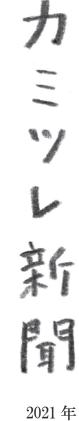


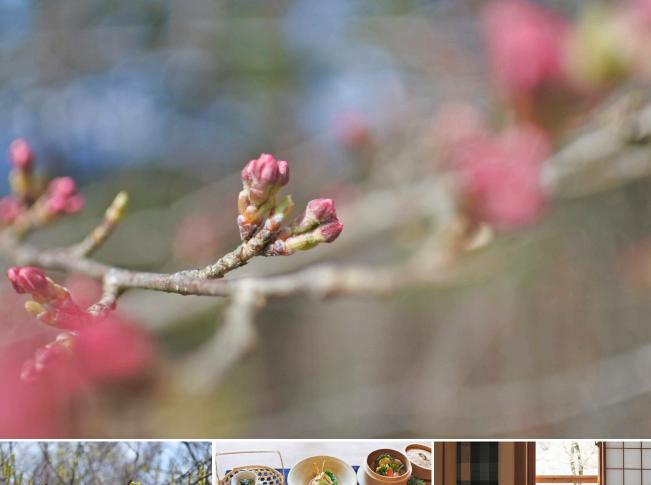
替わっています。徐々に増していく春の

冷たい北風と暖かい

南風が一日おきに入

2021年 4月号









すね。

う。これもなんだか春めいた言葉で、良いで



道のサクラのつぼみがようやく膨らん

仰います。スタッフもこの通り、春のシャツ ず「思ったよりも暖かいですね~」と皆さん 誠にありがとうございます。里に着くとま です。(でも夜はちょっと冷えます) す。さっそくお越しいただいている皆さま、 休みから明けて、新たにオープンしていま カミツレの里のお宿、八寿恵荘も冬のお

れたなあ」と感じています。 満ちてきて、「ああ、またいのちが吹き込ま を込めてお食事をご用意しています。 吹きが始まっていて、ぽこぽこと出始めた フキノトウや春野菜をふんだんに使い、心 冬の名残を残しながらも本格的に春の芽 そういう鮮やかさがまた建物のなかに しげな話し声、小さな足音、ご飯の匂

カミツレの宿 八寿恵荘 ご宿泊予約について

【2021年8月31日(火)までのご予約】 ⇒お電話、ホームページで受付中です

【2021年9月1日(水)以降のご予約】 ⇒2021年5月中に開始予定です





「カミツレ新聞」2021 年 4 月号 発行元 / カミツレ研究所 カミツレの里 長野県北安曇郡池田町広津 4098 メール /information@kamitsure.co.jp 電話 /0120-57-8320 FAX/0120-95-7832



カモミールと過ごす 華密恋の

"自分時間"ケア

春は新生活の準備で 何かとストレスを感じやすい頃、 自分と向き合う時間を上手に使って 心地よく過ごしましょう。



- ♪からだと心をほぐす
- 🍰 自然な香りに包まれる
- 参質の良い睡眠を心がける





22:00

おやすみ前の頭皮 マッサージで頭皮環境を 整えて気分を変える

頭全体がコリ固まると、頭皮が血行不良となり、 髪の毛に必要な栄養が届きにくくなります。ま た眠りが浅くなるなど、成長ホルモンの分泌が 減ることで肌や髪の修復力が低下することも。 おやすみ前の頭皮マッサージで翌朝の目覚めが よくなると、毎日が気持ちよく過ごせます。





21:00

お風呂にゆっくり浸かる 深部体温を下げて 質のよい睡眠を

日中、私たちのからだは体温が保たれています が入眠の1~2時間前に低めの温度でゆっくり お風呂に浸かると体内の深部体温を眠りにつく 前に下げてくれるため、質の高い睡眠が得られ るそう。睡眠の質が向上すると免疫力を高める など、からだに良い連鎖が続きます。



|- | HIYORI FID ...



22:30

丁寧にハーブティを淹れる カモミールで 心をほっとゆるめる

1日の終わりに、国産カモミールの花を手摘みで 収穫した有機カモミールハーブティでリラック ス。蒸らし時間を少し長めに、カモミールの広が る香りを楽しむと、からだと心がほっとゆるみま す。「安眠の薬草」とも言われるカモミール、ノン カフェインで就寝前にもおすすめです。





21:40

すこやかなボディケア 心とからだをほぐす 香りの効果

夜、肌は血流量が増えて代謝が上がると水分の 蒸散量は多くなります。そのため、バリア機能が 低下する夜にしっかり保湿ケアすることがおス スメ。華密恋のボディミルクには「ラベンダー」と 「ベルガモット」のオーガニックの精油の香りを 配合。心地よい香りに包まれてお手入れしてい ただけます。





【華密恋公式通販限定】オリジナル壁紙プレゼント(

華密恋オリジナルの壁紙をプレゼント! 画像を保存して壁紙や背景に設定の上、 パソコン、スマートフォンでぜひお楽しみください。



アンケートをご投稿いただいた方に 「華密恋薬用入浴剤deleteC限定ボトル」 を抽選で3名様にプレゼント!





定期便新規ご加入で初回5%OFF



◆オフィス移転のお知らせ◆

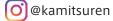
弊社はこのたび、長野オフィスへ本社を移し、東京オフィスは下記に移転することとなりました。それ に伴い、お客様窓口の営業をお休みさせていただきます。詳細は右記のページよりご確認くださいま せ。皆様にはご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解賜りますようどうぞ宜しくお願いいたします。





4/20(火)~

◆華密恋公式SNSアカウント◆ \フォローレマください!/







SNS更新中!新店情報やイベント情報もお知らせしています♪