

ミス・バレンタインの 今週の星占い

4月4日～4月10日

★ラッキーワード
★ラッキーカラー

おひつじ座

3.21～4.19

春の光とともに過去の辛かった記憶を癒すことができる時です。部屋に新しいインテリアを入れると運気もアップします。

★家具・雑貨ショップ
★さくら色

おうし座

4.20～5.20

もうすぐ動き出すときのために、今は焦らず時を待つゆとりがよい流れを作ります。自分自身を整えることで気持ちも安定します。

★ヨガ・呼吸法
★アクアブルー

ふたご座

5.21～6.21

人との交流が活発になるとともに、人間関係でも相手に期待し過ぎない姿勢が求められます。肩書にとらわれず内面を重視しましょう。

★セレクトショップ
★藍色

かに座

6.22～7.22

芸術方面での才能を発揮したり、仕事で注目されるチャンスがありそうです。自分の特技をより磨くことで運気もアップします。

★アート・音楽
★ラベンダー色

しし座

7.23～8.22

夢やファンタジーを求める気持ちが強まります。未来への不安を感じている人は、旅することで心を開放することができます。

★旅・ドライブ
★水色

おとめ座

8.23～9.22

お金の情報に意識が向かう時です。同時にうまい儲け話や詐欺などには注意が必要です。契約などは焦らず慎重に！

★連絡・確認
★パープル

てんびん座

9.23～10.23

人間関係を通してさまざまなことを学べる時です。自分の思い込みを手放すことによって、さまざまな出会いを通して良い関係を築けます。

★人からの紹介
★ミモザ色

さそり座

10.24～11.22

人の役に立ちたいという気持ちが強まります。芸術や人を癒す方面であなたの適性を発揮するチャンスに恵まれます。

★ボランティア
★アイボリー

いて座

11.23～12.21

自分の理想の人との出会いがありそうです。同時に理想と現実のバランスも求められます。相手のマイナス面も見ることが大切です。

★アミューズメント施設
★赤

やぎ座

12.22～1.19

対人関係の緊張がゆっくりと解決に向かっていきそう。自分が安心して帰れる居場所を整え家族を大切にすることで運気もアップします。

★ファミリーレストラン
★夕焼け色

みずがめ座

1.20～2.18

芸術や音楽からひらめきを受け取ることができます。自ら作品を作ったり表現することで才能が認められる時です。

★作品展・ギャラリー
★翡翠色

うお座

2.19～3.20

経済面で予想外の収入が入ってきたり良いことがあります。同時に調子のよいもうけ話やスピリチュアル系の詐欺には注意しましょう。

★断る勇氣
★シルバー

第39回

アイル通信

～SDGs すべての人に健康と福祉を～
「銀時薬膳堂 春の養生のお話」



皆さまこんにちは。銀時薬膳堂です。アイルで月2回、薬膳イベントとリフレクソロジーを開催しております。ご自身の不調の原因を体質で診断し、その方に合った食材のお話をさせていただいております。また、希望される方にはハンドリフレクソロジー・デコルテマッサージ・ドライヘッドスパも行っております。



月1回の「薬膳スイーツ」は大人気で心と体に優しいスイーツを皆さま方に召し上がってもらっています。【薬膳】と言っても、特別な生薬などでなく、普段の身の回りの食材を使用して提供いたします。ここ最近ではリフレクソロジーもたくさんの方に喜んでいただいております。

さて季節はこれから春を迎えます。冬に蓄えられたエネルギーを外に発散するように気血の流れも異なりやすくなります。髪の毛は縛らず緩やかに。締めつける洋服や帽子を被らず、体を解放していきましょう。よく笑い、深呼吸をし、ストレスを溜めないことも春は大事になってきます。

春が旬の山菜などの【苦味】は、冬の間に強ばった筋肉をほぐし、食物繊維が腸の蠕動運動を促します。また、春は「五行※」でいうと、【肝】の季節です。【肝】が弱ると、自律神経が乱れイライラ、抑うつの原因になります。【肝】を労るには【酸味】の食材を摂るように心がけましょう。

※五行説…自然界・人も人体も全て五つの要素で保たれているという考え方です。

池端芳江 (和漢薬膳師・ハンドリフレクソロジスト・ドライヘッドスパアドバイザー)

プロフィール NPO法人えにわ市民プラザ・アイル

アイル(通称)は、2007(平成19)年2月に、恵庭市内で市民活動をしている有志が集まって設立した団体です。現在、①市民の行き場所・居場所・交流の場づくり事業、②介護保険対象外の市民の困りごと解決事業、③子どもたちの生活習慣・学習支援事業を実施しています。このコラムではアイルの事業を通して感じたこと、考えたことを皆さまにお伝えしたいと思います。

札幌伏古展示場 札幌里塚展示場

物置 ガレージ カーポート

4/5(土) エクステリア展示場

4会場同時オープン!

現地調査無料!

土・日・祝はスタッフ常駐!

苫小牧新開展示場 千歳清流展示場

※平日は現地スタッフが不在ですが、お電話またはwebでご予約の場合はスタッフが個別にご案内いたします。
※札幌里塚展示場は無人展示場となっております。

ご来場から施工まで丁寧に対応いたします。

- ご来場** まずは、展示場で現物をご覧ください。
- ご提案** お客様のご要望に合う商品をご提案いたします。
- 無料現地調査** 現地にて専門スタッフが設置位置などを伺います。
- お見積り** 設置、付帯工事等のお見積もりを提出いたします。
- ご検討** じっくりご覧ください。
- ご契約** 注意事項等をご確認の上、契約となります。
- 納期回答** 工事日が決まり次第ご連絡いたします。
- 施工～完了** 商品をご確認の上、お引き渡しとなります。

各種工事にはオリコローンをご利用可能です。お見積り前にご利用可能額をご確認いただけます。

物置・カーポート・車庫・宅配BOX・ダストBOX・表札…お家まわりの欲しいものが充実!

ヨシオカ商事株式会社 千歳清流展示場

TEL.0120-985-253 千歳市清流2丁目5-5 駐車場完備

[ヨシオカ商事(株)本社]
札幌市厚別区
大谷地西5丁目5-12
営業時間 10:00～18:00
TEL.011-891-7320



土日祝はスタッフ常駐
苫小牧新開展示場
苫小牧市新開町1丁目10-9

土日祝はスタッフ常駐
札幌伏古展示場
札幌市東区伏古13条5丁目11-1

無人展示場
札幌里塚展示場
札幌市清田区里塚1条2丁目16-40

ヨシオカ商事 苫小牧 検索