

4月のお客様感謝デーは28(日)です。(10%OFF・対象外商品あり)

4月入荷カレンダー & お買得情報

日	月	火	水	木	金	土
31	1 休	2 とりさし	3	4 P	5	6
7	8 休	9	10 あくまき	11 P	12	13
14	15 休	16 とりさし	17 あくまき	18 P	19	20
21	22 休	23	24 あくまき	25 P	26	27
28 感謝デー 15時閉店	29 休	30 とりさし	あくまき は 5月1日まで	2	3	4

4/28
おはなまつり
@観明寺
出店します!

みせめぐ
会員さま
毎週木曜は
ポイントアッスデー **P** ポイントが
2~5倍!!

お客様感謝デー

4/28(日) 10:00~15:00
※15時閉店です

店内商品が10%OFFのお得な日!
(弁当など一部対象外商品あり)

 平飼い自然たまご 美山たまご王国 (火曜日) 宇治農園 (金曜日)	 錦江水産 2日・30日(火) 11:00~12:30
 牛乳・乳製品 (水曜日 16時~)	 冷蔵品 とうふなど (火曜日 16時~)
 evaobook (ベーグル・焼き菓子) 11日(木)	 Famille (焼き菓子) 4日(木)
 雲月農園 (マクロビ菓子 梅干し・味噌など) 18日(木) 16時~	 forsythia + スタジヤもみの木 19日(金)

生姜油で頭をマッサージしてやるの
いいですよ。よくもんで毛穴を広げてあげ
ると、頭にたまった悪いガスが出てラクに
なります。生姜油は、生姜の絞り汁を器に
入れ同量のごま油と合わせ、右回転で
1、2分指でよく混ぜて作ります。
また、よもぎの生葉を帽子に入れて
かぶせるだけで、頭痛が治まることもあ
ります。色々と身近にあるもので試
してみるのがいいですね。



三寒四温。春は気候が安定せず、体調
を崩しやすい季節です。風邪や新生活で
のストレス、疲れなど、いろいろな要因で
頭痛がおきやすくなります。
頭痛の原因が熱によるものでない場合
砂糖や甘い菓子類の食べすぎで酸化して
汚れた血が痛みを作っていることがよく
あります。その場合、一汁一菜で食事を
整えると頭痛はおさまりますよ。
痛みを早くとりたときは干しいたけ
を煎じて飲むとおさまります。干しいたけ
5個に5カップも水で火にかけて煮ます。
冷ましてから湯飲みにつし、醤油を少
し垂らして飲みます。
子どもが飲みにくいようなら、りんごの
絞り汁を飲ませて。汁をこめかみや痛む
部分にすりこむようにマッサージしても
効果があります。

「頭痛」
vol.16



news 1 毎月第3木曜日は
雲月農園さんのマクロビお菓子
や材料から自家製の梅干し、
味噌などの加工品が
入荷します!
※マクロビオティック
動物性・白砂糖不使用

news 2 4月19日金曜日は
植物性の素材とステキなパッケージが
乙女心をくすぐるお菓子 forsythiaさんと
大人気! 食べごたえのある
ナチュラル素材の焼き菓子
スタジヤもみの木さんの
店頭販売です!!

あ
く
ま
ま
き
き
税込
六
五
〇
円

ぶるぶるでわらび餅みたいな
さわだ農園
はる菜

4月10日より
毎週水曜日入荷いたします。
※予約受付中
電話でもご注文可能です。
受け取りの希望日をお伝えください。
入荷予定日 4月10・17・24日/5月1日
・あくまき 650円・きなこ(110g) 386円

NEWSは
ここで
チェック!

始良店インスタ
→aira_morinokazoku

そのやま農園
森のかぞく
ホームページ