

Refuge♡

疲れた心と身体に
リラクゼーションサロン
〜リフュージ〜
http://r-refuge.com
NO.146 2015年7月号

雨音も時にはいじをうるおわせてくませずね!!
今月のお話「室内に風を吹かせて寝る。空気を追い出す」
夏を快適に過ごすには風をつくることです。ぜひ、取り入れてみて下さいね。

● 風の出入り口を作る!

室内の風を通るときは「すべての窓を全開にすると逆効果」
開けるのは「風の出口と入り口」となる2カ所。一方の窓の位置が高く、もう一方が低いと風の流れがよりスムーズ。またどちらも20cm程度開ければ十分。大きく開けると、風の出口から空気が入ってきてしまい、逆に風が通らなくなります。



Point
2つの窓のどちらか一方のすぐそばに、扇風機やサーキュレーターを室内に向けて置く。風の流れがより強くなり、お部屋が涼しい。

● 扇風機は「天井回し」

扇風機は、体に直接当たるより「部屋の空気を回す」ように使います。なるべく音の低い位置に扇風機を置き、下向きに回します。これで室内に風の流れができて、部屋全体が涼しくなります。

Point → 高い位置で扇風機を回しながら、同時に換気扇を回せば、部屋の上には溜まっている暖かい空気を外に追い出す効果あり!!

● エアコンを使う時は連続運転!!

エアコンを節約しようと、つけたら消したりするのは「ダメ行為」。エアコンは、最初フルパワーで動きまわりますが、設定温度に達すると送風になり、消費電力の少ない状態をキープ。オンオフをくり返すと、その度にフルパワーを使い、逆に電力を大量に消費することになり、設定温度がなかなか下がらず、連続運転がベスト。

● 扇風機には保冷剤のマフラーを!!

扇風機には後ろ側に「保冷剤のマフラー」を巻くと効果バツグン! 扇風機は、前に向けて空気をかきまわっているだけに見えますが、実は後ろの空気を前に送るようになっています。なので、後ろ側を冷やると、風がとてもしずかになります。バスタブに保冷剤を2〜3個包み取りかけてね。

- 「夏のお風呂」はからだを癒す
夏は暑くて、夜も眠れないし、夏バテ気味…。こんな時こそお風呂に入りましょう。
1. 疲れを取りたい時
42℃前後の熱めのお湯にサッとつかりましょう。疲労物質を早く取り除く。
 2. 夜も暑くて寝つけない時
40℃以下のぬるめのお湯に10〜15分つかりましょう。就寝1〜2時間前
 3. 冷房などの冷えを解消したい時
37℃前後のぬるめのお湯に長めに入る。半身浴がおすすめ
 4. 紫外線を浴びた肌をいたわりたい時
浴槽にスポンジ系の入浴剤を入れ、40℃以下のぬるめのお湯にゆっくりつかりましょう。15分程度が目安。
- ★ 暑いからといってシャワーですませるのはいくはりにしっかりお風呂に入りましょう。

Refuge♡からのお知らせ ~いつかお会いしましょう~

6月日より一部料金を改正しています。

- 初回 90分 → 10,000円 ※ご紹介があれば 8,000円
- 2回目以降 → 6,000円 (28日以内) 7,000円 (28日以上空いた場合)
- 回数券 (本店、ニコ店共通) 1年費改善コースあり。
 - 6回 (60分) 3週間 → 1回ペース ... 42,000円
 - 10回 (40分) 1-2週間 → 1回ペース ... 55,000円
- 温浴パーティ 3種セット → 6,000円 2種セット → 5,000円

7月の温浴 → 3(金)植物セラピー & アロマカヌーラマ、17(金)姓活 25(土)グロートカード & 幸茶パーティ

8月の温浴 → 7(金)植物セラピー & アロマカヌーラマ、21(金)姓活 22(土)グロートカード & 幸茶パーティ、28(金)ワインde温浴

姓活 → 7/3(月)、8/3(月) 13:30~15:30、7/9(木)、8/20(木) 13:30~15:30

編集後記

ベビーちゃんも2か月となり、笑ったり困ったり...表情も豊かになりました。ホントに11ヶ月生活は本当に時間があっという間に過ぎていきます。8月より保育所入行の予定です... 甘いお菓子で一杯です。これは毎日のことですが... 慣れたお母さん、長女は小学校最後の夏休み。お父さんの思い出づくりしたいと思っています!!

ご予約、お問い合わせ

☎ 090-2378-4466
✉ r-refuge@i.softbank.jp
ラインストア 富山、及び LINE 予約OK!!
JREC 認定リフレクソロジスト
中川 広美