



本川越駅徒歩3分  
川越市駅徒歩6分



〔住所〕 川越市中原町 2-3-6  
〔電話番号〕 049-225-8501  
〔営業時間〕 10:00 ~ 20:00  
〔定休日〕 火曜日、第1・3月曜日



kawagoe-flower.com

# 髪だより



LINE

## 私のつぶやき



今年も猛暑といわれてますので、みなさんお体に気をつけてお過ごし下さい☺  
写真は昨年採れた野菜です(\*^^\*)

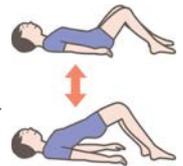
3年目の野菜作りとなりますが、今年は土を良い土にしてもらい(父に🙏)より栄養化の高い野菜作りを目指しています。ナス、ピーマン、オクラ、キュウリ、トマト、スイカ、アカジソ。豊作を願いますがここ数日暑さに加え高湿度すぎるせいか、元気がありません🙏 屋外で農作物を育てる農家さんは本当に大変だと感じます。家庭菜園でしたら来年はうまくできればいいな、ぐらいいの軽い気持ちでいいですけど🙏農家さんは丹精込めて農作物を育てたとしても、予期せぬ気候変動などが起きてしまったら台無しになりかねません。自然を相手にするお仕事は本当にすごいなと改めて思いました。

店長 木村 育代

## BEAUTY NEWS

### 三段尻にヒップリフト

自分の後ろ姿…お尻が二段になってるみたい!なんてことはありませんか?原因は老化によるお尻の筋肉の衰えです。ヒップリフトで、お尻の筋肉を鍛えましょう。①ひざを曲げて仰向けに寝る。②手は下向きにして体の横におく。③お尻を締めながら腰を持ち上げる。④太ももと体が一直線になったところで止める。⑤腰をゆっくり下ろしてお尻が床につく直前に再び上げる。これを繰り返しましょう。



### 今年も野菜作り



## 洋食トリビア

### 蕎麦と江戸わづらい



江戸時代中期、江戸わづらいという病が流行りました。今で言う脚気です。江戸では、白米を主食にしておかずは少しだけ…という食文化がありました。そのため、ビタミンB1が欠乏し、脚気の原因となったのです。(ビタミンB1が豊富な)蕎麦を食べると脚気が治るらしい…ということで蕎麦が人気に。寿司、てんぷらと並んで、江戸の三味となりました。

## flower カレンダー

○は定休日 (毎週火曜日、第1・3月曜日)

キレイな髪を維持するために  
○日までのご来店がオススメです。

※8月21日~25日は夏季休暇とさせていただきます。

次回おすすめ来店日・予約日  
様は  
月 日 です。

8月 (Aug.) 2017						
日	月	火	水	木	金	土
		①	2	3	4	5
6	⑦	⑧	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

9月 (Sept.) 2017						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	④	⑤	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

10月 (Oct.) 2017						
日	月	火	水	木	金	土
1	②	③	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				