

目の疲れや頭皮のコりに!  
炭酸泉ヘッドスパ  
40分 ¥5,200 初回に限り ¥3,000

クレンジング・デコルテと顔のマッサージ・ホットストーン  
マッサージ・バック・美容液イオン導入・頭と足のマッサージ

・フェイシャル(60分) ¥7,200  
・〈ハッピーコース〉フェイシャル  
60分+炭酸泉ヘッドスパ40分 ¥9,500

Aセット  
40分(全身)+30分(足ツボ) ¥6,000

Bセット  
60分(全身)+30分(足ツボ) ¥7,000

メガコース  
90分(全身)+30分(足ツボ) ¥10,000

ボディケア通常メニュー  
20分 ¥2,000 40分 ¥3,800 60分 ¥5,700  
80分 ¥7,600 足ツボ30分 ¥3,000

ANGEクーポン 有効期限: 2022.8.30  
40分以上のコース ¥1,000OFF  
新規の方のみ、お1人様1回限り有効  
曜日限定コース、キャンペーンは除く

**ゲンキノモト。 Body Care Labo**  
小田原店  
JUNES小田原103号室  
フレスポ小田原  
シティーモール  
巡礼街道  
青葉市場入口 貨物駅入口

ポディーケア・エステティック・巻き爪ケア  
**ゲンキノモト。小田原店**  
お電話でのご予約が確実です  
**Tel.0465-48-1009**  
<http://www.genkinomoto.co.jp/>  
小田原市前川155-1 JUNES小田原103  
営業時間/10:00(受付開始9:30)~20:00  
定休日/水曜日 駐車場ございます!  
★記事「特別講座」もぜひご覧ください!

**スタッフ募集**

客室清掃スタッフを募集しています。  
お客様が滞在中  
一番長くいらっしゃる  
お部屋を作り  
私たちと  
「おもてなし」のお仕事を  
一緒にしてみませんか?

・時給1,040円~1,500円  
・1日4時間勤務  
・月1日からの出勤可  
・交通費規定支給  
・車通勤可 ・制服貸与

**HOTELLERIE Maille Cœur 祥月**  
ホテル マイスクール祥月  
神奈川県足柄下郡箱根町湯本468-1  
Tel.0460-85-5748

**成人式振袖&紋付**  
振袖ご成約の方  
ゆかた一式プレゼント  
ブランド振袖  
多数入荷!  
大切なお嬢様のお支度は  
私達にお任せください!

**大展示会開催中!**  
無料  
カウンセリング  
付き!  
お礼品  
もプレゼント!

ヘア&メイクもお着付  
+記念撮影

店内ですべて無料! 前撮り&成人式当日

モニング2式  
留袖2式  
ゲストドレス  
8,800円 19,800円 16,500円

七五三  
かわいくキメル!  
よりどり800着

レンタルコスチューム 2階 フォトスタジオ完備 他店振袖持ち込みOK  
小田原 むらまつ衣裳店 小田原市栄町4-1-5  
駐車場あり/(水)定休  
※写真イメージです  
TEL.0465-24-2838 小田原むらまつ衣裳店 検索

むらまつ割引クーポン  
1,000円 2022.9.4(日)まで有効  
※ご契約時に貼る

**日焼け**  
してしまった  
その日のうちに!

日焼け止めを塗ったり、日傘をさしたり…  
気をつけていても「ああ、赤くなってる!」  
という日もありますよね。  
そんな時、最初の行動で回復に差が出てきます。

① 冷やす  
日焼けは軽いやけど状態、まず最初に  
しっかり冷やして炎症を抑えましょう。  
でも強いシャワーや刺激の強い氷を直  
接使うのはNG! 体温に近い水風呂  
や、柔らかな冷却材で冷やします。

② 保湿  
日焼け後の肌は乾燥してツパリ感  
が。なるべく早めに化粧水などで水  
分を補給してあげてください。その  
後は潤いを逃さぬようにワセリンな  
どで肌を覆います。ご自分の飲む水  
分補給もお忘れなく!

③ ビタミン摂取  
肌に良い栄養素はビタ  
ミンA(卵・鰻など)、C  
(いちご・レモン・ブロッ  
コリーなど)、E(アー  
モンド・アボカドなど)。サ  
プリを利用して良い  
ですね。

④ 睡眠  
7時間以上しっかり睡眠をとることで  
成長ホルモンが分泌され、お肌のター  
ンオーバーがスムーズになります。

**ANGE特別講座**  
**ゲンキノモト。 Body Care Labo 小田原店**  
**吉川先生に Vol.54**  
**聞きました!**

**健康は土台から**  
吉川朝子先生

足裏には内側縦アーチ(土踏まず)・外側縦アーチ・横アーチと三つのアーチがあり、全身のバランスを支える機能や歩行時の踏み出す動力になるバネ作用、足の接地時の衝撃を和らげるクッション機能を担っています。運動不足や筋力の低下、老化、肥満、合わない靴を履き続けている等でこの三つのアーチ構造が低下してしまうと、外反母趾や内反小趾、扁平足、タコ、ウオノメなどの足のトラブルから身体の歪みに繋がり、膝や腰、股関節の痛み、肩凝り、姿勢が悪くなる等全身に影響が及んでしまいます。更に足の指をしっかり使えていないと踏ん張る力が弱くなり、つまずきやすく転倒するリスクも高まります。

歩く速度が遅くなったと感じている、膝腰痛、肩凝り、疲れやすい等の不調の原因は足にあるかもしれません。足裏の様子を是非チェックしてみてください。

**チェック!**  
内側縦アーチの低下(扁平足) …靴の内側だけ踵が減る  
外側縦アーチの低下(O脚になりやすい) …靴の外側だけ踵が減る  
横アーチの低下(外反母趾、浮き指) …つま先が横に広がっている

- 指がくっついていたり重なっている
- 外反母趾や内反小趾など足や指が変形している
- タコ、ウオノメがある、角質が硬くなっている⇒ケアしましょう
- 指を広げたり関節を曲げることが出来ない

**足裏を整えるメリット**

- 転倒防止
- 扁平足などアーチの改善
- 歩行速度の向上
- スポーツでのパフォーマンスの向上
- 体幹が安定する

① 壁などに手をつき腰幅に足を開き立つ。  
② 足の指で地面を押すように意識しながら限界までつま先立ちをし元に戻る。10回繰り返す。  
③ 椅子に座り片足を太ももの上に乗せる。  
④ 足指の間に反対側の手指を入れる。  
⑤ 足裏を伸ばす。5秒キープ。  
⑥ 足の甲を伸ばす。5秒キープ。  
⑦ 足首を回す。

●足指でグーチョキパー体操  
●正しく歩くことを心がける…  
姿勢を正して踵から着地して、体重をつま先に移動させながら足の指で地面を蹴るように離す。歩幅は少し大きめに。