

# ANGE

[アンジュ]

TAKE FREE  
<http://ange.mu/>  
**VOL.90**  
 小田原市商店街連合会  
 2020.5(May.)/6(Jun.)

ANGE 限定!  
 お得な  
**クーポン**

読者  
**プレゼント**  
 あり!

キレイになれる  
**ビューティー情報**

## 箱根特集 ハイキングに出かけませんか?

大好評!  
**ゲンキノモト。**  
**吉川先生の特別講座**

小田原市商店街連合会公式 Web サイト  
 の名いで 小田原! 0465.net  
<http://www.0465.net/>  
 協力: NPO 法人小田原ブランド元気プロジェクト

### イベント中止のお知らせ

令和2年ゴールデンウィーク中に予定していた「第56回 小田原北條五代祭り」「小田原城 北條六斎市」「北條ジャズフェスタ」は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため中止となりました。楽しみにして下さった皆様には大変申し訳ございませんが、ご理解のほど、よろしくお願いたします。

### 小田原錦通り商店街マップが出来ました!

商店街のガイドマップ(日本語版と英語版)が出来ました。各店を網羅した地図のほか、営業部長ニッキーのご紹介。近隣の観光スポットの案内など商店街各店で好評配布中! 両方もらえば英語の勉強になるかも?

お問い合わせ:0465-22-2860 佐々木



### 「0465.net」加盟店募集中!

「0465.net」は小田原市&周辺地域の300店舗以上が加盟している地域のポータルサイトです。リニューアルしてより一層楽しい情報が増えました。PCはもちろん、携帯・スマートフォンにも対応。リーズナブルな価格でご提供しております。あなたのお店情報を「0465.net」で紹介しませんか?お気軽にご連絡ください!

お問い合わせ:0465-23-1005  
 E-mail:info@0465.net  
 有限会社ニシナディヴィッド「0465.net」担当まで  
 \*詳しくはP5をご覧ください



## 創業650年 ういろう



「涼風(すずかぜ)」  
 600円(税抜)  
 本店喫茶にてご提供

北条早雲に招かれて  
 小田原に來住した外郎家。  
 自家製の和菓子。  
 どうぞご笑味下さい。

小田原銘菓「ういろう」は、外郎家が創作した米粉の蒸し菓子で、もっちりした食感とほのかな甘さ  
 が特徴。家名より「ういろう」と呼ばれるようになりました。

本店隣の「ういろう別館 杏林亭」では、地元の食材を中心に選りすぐりの素材を使用し、健康にも気を配った中国ランチが気軽に楽しめます。

本店喫茶の季節のお菓子のおすすめは、抹茶のゼリーとムースに、栗と大納言小豆をあしらった和風パフェ「涼風(すずかぜ)」。



本店は伝統の八様通りの店構え

**本店**  
 TEL.0465-24-0560  
 小田原市本町 1-13-17  
 営業時間 10:00~17:00  
 定休日 毎週水曜・第三木曜  
<http://www.uirou.co.jp>  
**ういろう駅前店 調剤薬局**  
 TEL.0465-24-0268



**ういろう別館 杏林亭**  
 TEL.0465-43-6672  
 小田原市本町 1-13-16 (本店隣)  
 営業時間 10:00~15:30(L.O.15:00)  
 定休日 水曜・木曜  
 (臨時休業 5/18~5/22)



飲茶セット

# 箱根

## ハイキングに出かけませんか？

自然豊かな箱根の爽やかな初夏。  
 天気の良い日にはハイキングがおすすめ！  
 ゆっくり歩けるコースをいくつかご紹介します。



**HAKONE MAP**

- あじさいの名所
- つつじの名所
- 富士山ビュースポット

### 芦ノ湖西岸

湖尻の水門を通り、芦ノ湖の西岸を制覇する長い散策路です。喧騒を離れて、駒ヶ岳や箱根神社を眺めながら、湖畔の森を歩けます。

湖尻新橋～湖尻水門～深良水門～立石～真田～白浜～芦川入口／約11.5km／3時間50分

### 箱根旧街道

江戸時代、日本橋を基点とした旧東海道。その石畳や杉並木、一里塚などが残っていて、当時の面影を楽しみながら歩けるコースです。

箱根町・元箱根～杉並木～石畳～甘酒茶屋～畑宿～湯本／約9.0km／3時間

### 湯坂路

芦ノ湯から箱根湯本方面に抜けられるハイキングコース。江戸時代に東海道ができるまでは公道として使われていた道です。逆コースだと登りになって一気に本格派へ！

芦ノ湯バス停～鷹巣山～浅間山～城山～湯坂城跡～湯本／約7km／2時間40分



箱根ビジターセンター周辺には、いくつかの遊歩道があります。箱根ビジターセンターからその日の気分でスタートするのもおすすめです♪

**箱根ビジターセンター**  
 TEL.0460-84-9981  
 箱根町元箱根164  
 営業時間/9:00～17:00  
 無料駐車場/40台



岡田美術館 特別展

生誕260年記念 北斎の肉筆画

—版画・春画の名作とともに—

江戸時代の浮世絵師・葛飾北斎の生誕260年を記念し、40歳代から最晩年まで各時代を代表する珠玉の肉筆画11点を中心に、版画・版本、春画を含む全17点の北斎作品を展示します。見どころたっぷり、様々な角度から奇才・北斎に迫ります！

会期中のイベント

文化振興プログラム

福井江太郎氏によるトークとライブペインティング

5/16(土) 13:00~15:00(予定)

○小林忠館長のスライドトーク「北斎の席画について」

○福井江太郎氏と小林忠館長の対談

○福井江太郎氏のライブペインティング

会場:5階ホール/定員:80名/参加費:無料(要入館料)

福井江太郎氏

風神・雷神の大壁画「風・刻」作者。1969年生まれ。日本とニューヨークを拠点に各国の美術館やギャラリーで個展を重ねる、気鋭の日本画家。

特別展会期 ~9/27(日)

休館日 会期中なし

開館時間 9:00~17:00(入館は16:30まで)

入館料 一般・大学生 2,800円(2,550円)

小中高生 1,800円(1,550円)

※( )内は前売り料金。主要コンビニエンスストア並びにチケットぴあにて販売

見どころ

岡田美術館の  
肉筆画で発見!  
北斎の新たな魅力



葛飾北斎  
「壺河夜討図」(部分)  
19世紀前半  
岡田美術館蔵

見どころ

夏美人図の二大傑作、待望の豪華競演



葛飾北斎  
「夏の朝」(部分)  
19世紀初頭  
岡田美術館蔵

葛飾北斎  
「美人夏姿図」  
19世紀初頭  
(個人蔵)

見どころ

版画や版本、春画の  
代表作も同時公開!



葛飾北斎「富嶽三十六景 神奈川沖浪裏」天保2~4年(1831~33)【展示期間:4/5~6/1】岡田美術館蔵



岡田美術館は全5階、展示面積約5,000㎡の広大な館内に、日本・東洋の陶磁器や絵画などの美術品を常時約450点展示しています。  
美しい庭園や足湯カフェなどもお楽しみいただけます。

岡田美術館  
TEL.0460-87-3931  
箱根町小涌谷493-1  
www.okada-museum.com

露天風呂と

個室で

のんびり極楽気分!

安全ときれいにこだわった、自家源泉100%の和風情緒溢れる温泉庭園です。湯上がりは休憩ルームでみんなとゆっくり。飲食の持込みも自由で、とってもリーズナブル。ワンちゃん同伴可能な有料休憩室もあり、愛犬との箱根日帰り温泉も楽しめます!



大人 1,100円(中学生以上)  
子供 550円(4歳以上小学生以下)

※お得な回数券、11枚綴りで10,000円もございます。  
※当店舗の価格表記は全て税込となります。

湯本茶屋 湯遊び処 箱根の湯

TEL.0460-85-8080

神奈川県足柄下郡箱根町湯本茶屋100-1

http://www.hakonenoyu.co.jp/

営業時間/10:00~22:00(最終受付21:30)

定休日/不定休 駐車場/60台(無料)

ANGE読者プレゼント

1 岡田美術館

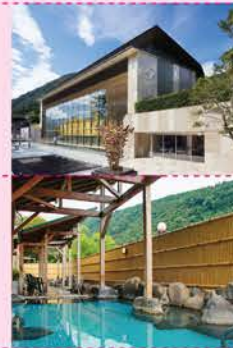
入館ペアチケット

5,600円相当 **5組10名様**

2 湯遊び処・箱根の湯

入館ペアチケット

2,200円相当 **5組10名様**



●ご希望のプレゼント番号 ●お名前 ●郵便番号 ●住所  
●電話番号 ●年齢 ●性別 ●アンケートのご回答  
をご記入の上、下記宛先までご応募ください。

ハガキで応募 〒250-0011  
神奈川県小田原市栄町2-6-12 常見ビル3F  
アンジュ読者プレゼント係

ネットで応募 <http://ange.mu/> のプレゼントフォームより

メールで応募 [present@ange.mu](mailto:present@ange.mu) アンジュ読者プレゼント係

読者  
プレゼント  
アンケート

- ①行ってみようと思ったお店がありましたか?  
\*店名や施設名もご記入ください。(複数回答可)
- ②アンジュをどこでお取りいただきましたか?
- ③面白かったページはどこでしたか?(複数回答可)
- ④使用した、または使用予定のクーポンはありますか?  
\*店名や施設名もご記入ください。(複数回答可)
- ⑤取り上げて欲しい記事はありますか?

応募締切 2020年6月21日(日)必着

※ご希望番号がない場合は対象外とさせていただきますので、お忘れないようにご記入ください。お一人様一通のみ有効とさせていただきます。

テイクアウト始めました!

お持ち帰りできます  
**TAKE OUT**

Handmade delicious dishes!  
Many types of liquor!

LIVE&DINING BAR  
**SPATS**

ライブについてのお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大に伴う緊急事態宣言を受けて  
当面の間ライブは中止とさせていただきます。  
再開日・再開後のライブ予定に関しては  
HPでご確認ください。  
<http://www.0465.net/omise/spats/>

**pizza**

マルグリータ ¥800  
生ハムトマトソース ¥800  
生ハムジェノバソース ¥800  
アンチョビ ¥800  
スモークベーコン ¥800  
メキシカンサルサ ¥800  
昔懐かしミックスピザ ¥1000  
彩り野菜のピザ ¥1000  
フレッシュトマトとベーコンのピザ ¥1000  
フレッシュトマトジェノバソースのピザ ¥1000

**pasta**

昔懐かしナポリタン ¥1000  
彩り野菜のペペロンチーノ ¥1000  
キノコとベーコンの和風パスタ ¥1000  
ニンニクとトマトのパスタ ¥1000

**Frites**

フィッシュ&チップス ¥800  
からあげ&ポテト ¥800  
ガーリックポテト ¥600  
チキンカツ デミマスタードソース ¥800  
オムライス ¥1000

店内価格より一律200円引きで、税込となっております

ライブラウンジ  
**SPATS**

Tel.0465-20-2421  
小田原市栄町 2-4-3

小田原駅東口 トヨタレンタカー  
東通り  
セブンイレブン

新鮮な素材を使用したパスタや超薄生地と自家製ソースが自慢のピッツァを始め、食事にも酒の肴にもピッタリのメニューが揃っています。ぜひご利用ください! 詳しくはこちらへ!  
<http://r.goope.jp/mizulemon/free/takeout>

\*「おだわらテイクアウト大作戦」は小田原市内の飲食店が立ち上げた共同キャンペーンです。各店自慢のメニューをお持ち帰りして、自宅で楽しんでらおうと企画されました。現在、小田原市だけでなく、大井町や湯河原町のお店も参加しています。お近くのお店を見つけてプロの味をお持ち帰り!

～ 女性に人気のホテルで日帰り夕食プラン♪ ～

**和洋懐石コース**  
【5/7(木)～6/30(火)】

大人様 通常 ¥8,500 が  
アンジュ 限定価格 **¥6,500**

お子様 通常 ¥4,500 が  
アンジュ 限定価格 **¥2,500**

夕食時間は 17:30～または 19:45～の二部制となっております。ご予約の際にお選びください。  
上記プラス ¥1,000 にて温泉入浴も可能です。  
またお部屋のご利用をご希望の方はプラス ¥2,500 (入浴料込) にてご利用可能です。  
お部屋のご利用時間は 15:00～22:00 となります。

ANGE クーポン  
**和洋懐石コース 限定価格**  
※ご予約の際にお申し出ください  
有効期限 2020.5.7～6.23

**ホテル マイユクール 祥月**  
神奈川県足柄下郡箱根町湯本468-1  
Tel.0460-85-5748

HOTELLERIE  
**Maille Cœur**  
祥月

ホテルマイユクール 祥月では、女性のお客様に喜んでいただけるように癒しと安らぎの空間をご提供させていただいております。  
広々とした大浴場や露天風呂などの天然温泉、たっぷりオイルとオイルハンドトリートメントのエステ。厳選素材を使用したフルコースディナーで、心も体もリフレッシュ。

癒し  
くつろぎ  
優しさ  
を感じる。

**小田原どん**

2020 年度もスタートしました!

このホリが印印!

小田原どんとは (定義)

- 一 小田原の海と大地で育まれた新鮮な食材を、一つ以上用いること
- 二 伝統工芸品・小田原漆器の器に盛って饗すること
- 三 お客様に満足していただき小田原をさらに好きになっていただけるよう、おもてなしすること

小田原市内18店舗で提供中!

お問い合わせ 小田原どん提供店連絡会  
特定非営利活動法人 小田原ブランド元気プロジェクト内  
TEL 0465-20-9172



—「木製品に囲まれた生活」—

TAKUMI 館は小田原・箱根で活動する木工職人の組合「箱根物産連合会」を中心とした木製品のショップです。  
世界でも稀にみる木工技法の集積産地・小田原から、日常を彩る木製品の魅力を発信中！  
平安時代から現代へ受け継がれる『木地挽』（木工口クロで椀や盆を作る技法）を始め、『寄木細工』『指物』『からくり箱』『玩具』など、木の伝統工芸品を展示販売しています。



木の食器は手に馴染み、使えば使うほど味がでてきます。  
軽い・割れない・熱くない・シンパルなデザインは和洋中、どんなお料理にもピッタリです！



可愛らしい小物類も揃っています。  
プレゼントに、手土産に、自分用に...  
ぜひ手に取ってみてください。



職人さん手作りのミニチュア家具たち

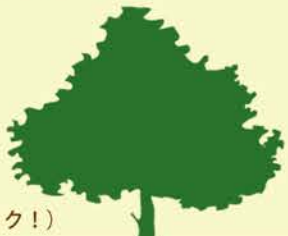


TAKUMI館のアイドルです！

# TAKUMI 館



0465-46-9306  
小田原市栄町 1-1-7 ハルネ小田原  
営業時間 10:00~20:00  
<http://takumi-kan.jp> (←最新情報はこちらをチェック！)



「木づかい＝木を使うこと」。

それは地球環境への「気づかい」です。  
毎日の生活に国産材製品を取り入れるだけでだれでも手軽にはじめられるエコ活動、それが「木づかい」です。  
木は二酸化炭素を吸収して成長する炭素の貯蔵庫。成長した木を上手に使い、再び植林し、持続可能な森林と社会の実現をめざしましょう。

## ANGES DE VOYAGE Chapitre 8

～旅する天使たち 第8章 広島～

ANGEのスタッフが旅をした様々な場所を紹介していく「旅する天使たち」。今回は瀬戸内海に面し、2つの世界遺産「厳島神社」と「原爆ドーム」を持つ広島です。見るべき場所も食べるべきご当地グルメも山盛りの魅力的な街ですよ！

平和と人権の尊さを訴える世界遺産

海の上にある世界遺産

麺が入った分厚いお好み焼き♪どのお店も特徴があって美味しい！

もう1つ忘れてはいけない汁なし担々麺

ご当地グルメの宝庫！

ウキビドリは黄金の組み合わせ

## 暮らしに役立つ新しい情報が満載！



# 0465.net がリニューアルしました。

### あらゆる業界のプロフェッショナル達が連載する

#### マイスターブログ

グルメマンスポーツなど、毎日役立つ興味深い話が聞けるかも。

### 小田原の名店のこだわりの品をご紹介します

#### 一店逸品

とれどれのお店の情報がいっぱい盛り込まれた逸品をぜひご覧ください。

## 0465.net なら低コストでホームページを作れます！

ホームページ制作費 (初年度のみ) 通常20,000円 (税別) が「ANGE90号を見た」で半額の **10,000円 (税別)** に！  
さらに管理費も **年間12回までの修正** **twitter表示** を含めて **年間で12,000円 (税別)!**

小田原市はもちろん、南足柄市、足柄上郡、足柄下郡などの周辺地域のお店もOK!  
ぜひお気軽にお問い合わせ下さい。

お問い合わせ **Tel.0465-23-1005** メール **info@0465.net**  
(有) ニシナディヴィッド 0465.net 担当



## 日頃のストレスを癒します!

疲労回復・気分転換  
ゲンキノモト。にお任せ下さい!

5月6月のキャンペーン! (6月末まで)  
当店人気のお得なセットコースが更に**¥1,000 OFF!**

**Aセット**  
40分(全身)+30分(足ツボ) ¥6,000→**¥5,000**

**Bセット**  
60分(全身)+30分(足ツボ) ¥7,000→**¥6,000**

びっくり!! 頭や顔って結構凝っています!! 目もスッキリ♪  
お顔と頭のマッサージ 15分 **¥1,000**

ボディケア通常メニュー  
20分 ¥2,000 一番疲れている部位を中心に  
40分 ¥3,800 全体的にお疲れの方に  
60分 ¥5,700 特にお疲れの方に  
80分 ¥7,600 全身くまなくほくしたい方に  
足ツボ 30分 ¥3,000 足ツボを刺激して身体の調子を整えます

こちらも人気!! マッサージが気持ちいい♪

炭酸泉ヘッドスパ 20分 **お試し ¥1,800**  
40分 **¥5,200** 40分 **¥4,800**  
初回の方は**¥3,000** 60分 **¥7,200**

フェイスシャル  
20分 **お試し ¥1,800**  
40分 **¥4,800**  
60分 **¥7,200**

他にもメニュー色々! 詳しくは (0465.net) ゲンキノモト。検索

ANGEクーポン 有効期限: 2020.6.23  
通常メニューを **¥1,000 OFF!**

※お一人様1回限り有効。ペアでもご利用頂けます。※他の割引との併用は不可  
クーポンご利用の際はご予約時に必ずお伝えください

Body Care Labo 小田原店  
http://www.genkinomoto.co.jp/

ボディケア・エステティック・巻き爪ケア  
Tel.0465-48-1009

ゲンキノモト。 JUNES小田原103号室  
お電話でのご予約が確実です。

フレスポ 小田原 シティモール  
お電話でのご予約が確実です。

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!

## 1人でも多くの人に、素敵な笑顔を。

WHITENCE

### 歯科医院のホワイトニング

前歯上下 12本の範囲 **15,000円** (税別) 自由診療

内容: ホワイトニング剤とホワイトニング専用照射機を用いて歯を白くします。費用(自費): 15,000円~98,000円(税別) ※期間、回数、内容により異なります。副作用・リスク: 個人差がありますが、歯肉や歯茎に赤みが出る場合があります。

ホワイトニング剤 ホワイトエッセンスホワイトニングプロ【厚生省 認証番号23000BZX00368000】  
ライト WE Light クラスII【厚生省 認証番号228ADBZX00020000】

ご予約・お問い合わせは下記医院まで

ご来院の流れ

**ナオキ歯科**  
Tel.0465-39-3332  
小田原市堀之内201-4  
診療時間/平日: 9:00~13:00, 15:00~19:00  
土曜: 9:00~13:00, 14:00~17:00  
休 診/木曜・日曜・祝日

カウンセリング 口腔内チェック ホワイトニング施術

小田原市堀之内201-4

## ANGE 特別Menu

ワンランク上のラグジュアリーエステ体験

### オールエイジング体験コース

所用時間(肌チェック込) 150分

通常価格 ¥21,000 → **¥5,000** (税別)

※お一人様1回限りとさせていただきます

step 1 **カウンセリング**  
まずはじっくりカウンセリング  
お肌の調子や悩みを相談しながら、スコープでお肌の状態をチェック!

step 2 **デコルテクレンジング & スラントマスク**  
デコルテクレンジング & スラントマスクで余分なものを取り除いてスッキリ  
パックを兼ねた植物由来のマスクでお肌を清潔に保ち潤いを与えます

step 3 **フェイシャルエイジングトリートメント**  
デコルテ~フェイスにかけて施すオイルハンドトリートメント

step 4 **吸引**  
毛穴の黒ずみ、角質除去 吸引  
トリートメントで浮き出た余分な皮脂と角質をしっかり除去

step 5 **選べる年齢ケア**  
お肌悩みで選べる年齢別トリートメント  
エンダモロジーフェイシャル  
肌が本来持つ力を目覚めさせ、未体験のプルプル感を実現します

step 6 **美容液導入 + ネットトリートメント**  
保湿力UP!  
美容液導入 + 首~肩~背中マッサージ  
高濃度ヒアルロン酸とトリプルセラミドのパックで保湿強化  
仕上げのマッサージで最上級の癒しをお届け

クリニカルエステ/イース Tel.0465-46-1730  
ダイナシティウエストモール(小田原市中里208) 4F  
営業時間/10:00~20:00 定休日/ダイナシティ休館日に準ずる 駐車場/有  
http://www.e-s.co.jp/salon/east04/ スタッフ募集中!

ANGEクーポン 有効期限: 2020.6.23  
ANGE特別メニュー ¥5,000 (税別)  
こちらのクーポンをご持参ください

## 夏までに、魅せる体を手に入れよう。

マンツーマントレーニングがあなたを変える!  
見た目だけでなく生き方も変わる!

特別価格 **¥4,500** (税込)  
初回体験90分 **¥15,000**

**& 先着3名 ANGE限定キャンペーン**  
通い放題2ヶ月21万円・3ヶ月28万円  
毎日通えば1日あたり約3,000円!

Raviva 姉妹店 パーソナルジム  
マンツーマンなので安心安全  
ベテラントレーナーが一对一で手厚く指導  
単発でも初心者でも気軽に通って本気痩せ!

ヨガレッスンもあります  
ハンモックヨガ・映像ヨガ・月ヨガなど

特別価格 **¥1,500** (税込)

Ignite Personal Yoga  
0465-20-4153  
小田原市鶴宮229-3  
ワークビル202号  
9:30~22:00(最終受付)  
定休日/なし  
駐車場/有  
完全予約制・当日予約OK

HOT PEPPER Beauty 掲載中!

ANGEクーポン 有効期限: 2020.6.23  
好きなコースを選んでご予約ください

## 成人式振袖 & 紋付

七五三 小学生袴

かわいくキメル! よりどり800着

先着20名様 4,000円相当の装飾品プレゼント! **19,800円~**

ゲストドレス **8,000円**

留袖一式 **18,000円**

モーニング一式 **15,000円**

ヘア&メイク お着付け 記念撮影

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!

カッコよくキメル! よりどり1000着

大展示会開催中!

無料 カウンセリング付き! ★前撮り日、外出可能! 店内ですべて無料! 前撮り&成人式当日 ついてます

持込振袖撮影バック ヘア&メイク 着付け+写真 前撮り **23,500円** 他店品でもOK!

レンタルコスチューム 2階 フォトスタジオ完備  
小田原 むらまつ衣裳店  
TEL.0465-24-2838 小田原市栄町4-1-5(新栄通り)

むらまつ割引クーポン **1,000円**  
有効期限 2020.6.28日 ※ご予約時に必要

## 髪に「良い」食べ物とは?

薄毛、白髪、ダメージにお悩みの方  
毎日の食事で健康な髪を目指しましょう!  
美しい髪をつくるには7種類の栄養素が欠かせません。

- タンパク質**  
髪の基本成分ケラチンのもと  
肉、魚、卵、大豆製品、乳製品など
- ヨード**  
髪の発育を促進  
海藻類
- ビタミンE、A**  
抜け毛予防  
緑黄色野菜、玄米、ごま、ナッツ類など
- ビタミンC、E、F**  
血行を良くする  
柑橘類中心に果物
- エイコサペンタエン酸**  
コレステロールを防ぐ  
青魚類
- ビタミンB**  
新陳代謝を促進  
玄米、豚肉赤身、レバー、マグロなど
- コラーゲン**  
髪のツヤや張りに  
長芋、れんこん、納豆など

逆に良くないのは脂肪分の摂りすぎの  
色々な食品をバランスよく摂るのが  
大切ですよ

# ゲンキノモト。

Body Care Labo 小田原店

## 吉川先生に Vol.44 聞きました!

\* 春は 自律神経の乱れにご注意!! \*

吉川朝子先生



自律神経とは無意識のうちに、血液循環や呼吸・消化吸収・新陳代謝・体温調整などの体の機能をコントロールする神経で、交感神経と副交感神経に分けられます。交感神経は活動している時に優位になり、副交感神経はリラックスしている時に優位になります。正反対の働きをする二つの神経がバランス良く働くことにより、体の器官が正しく機能し心身の健康を保ちます。

春は三寒四温と言われる様に、気候が不安定な上、一日の気温差も大きく体が対応しづらくなったり、またこの時期は生活環境の変化や花粉症なども加わりストレスを重ねてしまう事で自律神経が乱れやすくなってしまいます。この乱れにより様々な体の不調が生じます。また自律神経の働きは年齢と共に衰え、男性は30歳、女性は40歳を境に副交感神経の働きが急激に下がるそうです。歳をとって怒りっぽくなったと感じていませんか? 季節や年齢による影響は避けられませんが、日頃の予防と対策で、春を楽しく過ごしたいですね!

こんな不調感じていませんか?

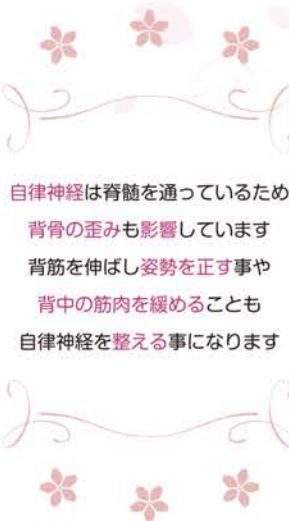
- 日中眠気に襲われる
- 首や肩こり
- 疲労感が抜けない
- イライラや憂鬱感
- 冷え
- 便秘や胃腸の調子が悪い
- 肌荒れ

自律神経を整えるには、生活のリズムを整える事が大切!

- \* 朝は**
  - 起きたらコップ1杯の水を飲む
  - 朝の光を浴びる
  - 朝食をよく噛んで食べる
- \* 日中は**
  - 服装で上手に温度調節をする
  - ストレス発散 (ストレッチやウォーキング、体操など程良い運動やリラクゼーションなどで気分転換)
- \* 夜は**
  - シャワーで済ませず湯ぶねに浸かってリラックス
  - 寝る前はスマホなど見過ぎない
  - 寝る前に首や目元を温めることで良質な睡眠に導く

\* 1日を通して

- ゆっくり深呼吸をする
- 時間に余裕を持って行動する事で心を安定
- 笑顔。作り笑顔でもOKなので、唇の両端をキュッと引き上げる
- バランスの良い食事。特にビタミン・ミネラル・カルシウム (果物、緑黄色野菜、ナッツ類、豆腐、きのこ、アボカド、卵など)
- 耳ストレッチ・耳たぶを持って真横真下に少々強めに引っ張る



自律神経は脊髄を通っているため背骨の歪みも影響しています。背筋を伸ばし姿勢を正す事や背中の筋肉を緩めることも自律神経を整える事になります。



椅子を使って



ゲンキノモト。 広告もぜひご覧ください。

「ANGE」のサイトから、過去の「ANGE」、吉川先生の特別講座を見ることができます。ぜひご覧ください! <http://ange.mu/>

## お知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため  
営業日・営業時間の変更、イベント等は延期または中止の場合がございます  
ご了承くださいませようお願い申し上げます

相原興業アドバンス扇町255・相原興業セルフリーダー鴨宮・相原興業セルフリーダー小田原・相原興業本社・朝ドレファ〜ミ・アラ・マリーエ・イーハアー・イーハアー渋谷店・伊豆箱根バス案内所・伊勢治書店ダイナシティウエスト店・イトーヨーカドー小田原店・WEショップおだわら・おだわらおかズ・ういろう・ウェブギヤル・auショップ西湘・馬かもん・江嶋・エスポット湯河原店・O.R.V栢山店・O.R.V新松田店・小田原ガイド協会・小田原観光案内所・小田原市商店街連合会・小田原市役所産業政策課・小田原第一信用組合各店・小田原ピノキオ保育園・小田原百貨店板橋店・小田原百貨店栢山店・小田原百貨店寿町店・小田原百貨店渋谷店・小田原百貨店真鶴店・小田原百貨店南足柄店・小田原百貨店山北店・小田原百貨店湯河原店・小田原藤棚観光案内所・小田原不動産・小田原フラワー・ohashi・オリックスレンタカー小田原店・カーブス シティモール店・カーブスプレジール・菓子工房 citron・榎の樹・かなさし眼科・神奈中スイミング・神奈中テニス・カフェレストラン COO・カメラのキタムラ飯泉店・カメラのキタムラ小八幡北店・カメラのキタムラダイナシティ店・カラオケファンタジー・牛角小田原店・銀座通り情報プラザ・クイーンズマートヤオマサシティモール店・グランリヴィエール箱根・クリーニング桐山・Kproject・ゲンキノモト。・合同庁舎・コートダジュール・コートデサラ・小嶋歯科医院・CosmeticKATORI・コロナワールド・車検のコバック足柄店・佐伯眼科・さがみ信用金庫本支店全33店舗・ザ・ビッグニ宮店・ザ・ビッグ小田原寿町店・SHIN UPRISING・サドルバック・ジーズカフェ・シャラマー・ジュエリーシマノ・ジュエリービッグ・商工会議所・湘南箱根登山湯本案内所・庄や本家店・しろやま整骨院・新鮮館おだわら・スウィートベリー 久野店・スウィートベリー 下堀店・スパッツ・セブイレブお堀端店・セブイレブ上新田店・創業工房なかじま・ターミナルホテル・ダイドーススポーツ・ダイナシティ・タイヤガーデン・ダルマサラ・高橋洋服店・TSUTAYAシティモールクレッセ店・TSUTAYA南足柄店・道とん堀・東洋ハウジング・ドコモショップ小田原店・ドコモショップ小田原東店・ドコモショップ南足柄店・トヨタレンタカー小田原駅前店・トヨタレンタカー新幹線口店・トヨタレンタリース鴨宮店・ドルチェ・ナオキ歯科・ナニモエ・なりわい交流館・日産自動車小田原東町店・日産レンタカー・日本政策金融公庫・箱根町観光協会・箱根湯本駅前観光案内所・箱根湯本旅館案内所・パピエラ御殿場・HaRuNe小田原商店街プラザ・ピアイタリアーノ・ピストロルパ・美容室ciel・美容室Musee・美容室Rire・美容室LOOP・平井書店・藤沢自動車・BOOKOFF螢田店・ブックストア ダイナシティ店・プティ タ プティ・フリーオート・フレスポ小田原シティモール1F、2F・ペンションはな・ポタジェララ・ホテルクニミ鴨宮・ホテルしろやま・ホテル東横INN小田原駅前東口・ホテルドレイク・ホテルポストン・ホノルルエクスプレス・ホンダカーズ小田原店・マックスバリュ小田原荻窪店・マックスバリュ開成店・マックスバリュ開成駅前店・マックスバリュ平塚河内店・マックスバリュ平塚四之宮店・マックスバリュ南足柄岩原店・マックスバリュ南足柄岩原店・マックスバリュ南足柄岩原店・マルタジョイオンザサード・マルタジョイ資生堂ブランドストア ラスカ平塚店・マルタジョイTREATS・マルタジョイハウスカ・マルタジョイメトロマルタ・ミスターーナツ小田原店・美の政・ミマスモール・みやま薬局・むらまつ衣裳店・メロウレジェンド・麺や品・モスバーガー大井松田店・モンテイルキャンティ・ヤオコー・ヤオマサ足柄モール店・ヤオマサ大磯店・ヤオマサ大井町店・ヤオマサ鴨宮店・ヤオマサ久野店・ヤオマサ渋谷店・ヤオマサ中町店・ヤオマサ螢田店・ヤオマサ南足柄店・横浜トヨペット (株)小田原店・横浜トヨペット (株)255店・湯本富士屋ホテル・LalLalPons・リサイクルとく市・ル・プリュマージュ・Lea Lea・レストランマコ・ローソン栄町店・わかむら・和食創作 えん・WABITO・BOOK OFF大井松田店

vol.91は2020年6月26日(金) 発行予定!  
夏休み情報他でお届けします。  
どうぞお楽しみに!

「楽しい毎日」のヒントが見つかる♡

# ANGE

<http://ange.mu/>

フリーペーパー・アンジュは左記各店舗のご協力により設置・配布しております。ご自由にお持ちください。また、左記サイトからも紙面をご覧ください。

### STAFF

- PLANNING EDITOR 仁科 佳代
- DESIGNER イガラシナヲミ
- DESIGNER 杉崎みのり
- DESIGNER 野津 佳奈江
- DESIGNER 仁科 尚
- DESIGNER 仁科 芽衣

編集・発行 有限会社ニシナデイヴィッド  
発行責任者 仁科文之  
〒250-0011 神奈川県小田原市栄町 2-6-12 常見ビル3F  
TEL: 0465-22-2417 / FAX: 0465-22-2418  
MAIL: ange@nishinadavid.info  
URL: <http://nishinadavid.info>



**Repetto**

PARIS

MICHAEL (BLACK) ¥42,000  
CENDRILLON (PINK) ¥34,000

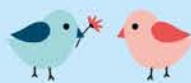


**MARUTA JOY**  
**BOOKSTORE**  
Student's Outfitter



**DADWAY**

solby でんでん太鼓 ¥1,300



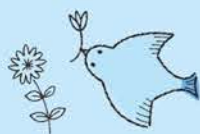
**FALKE**

RUN (RED) ¥1,800  
STEP (BLACK) ¥1,200  
ACTIVE BREEZE (GRAY) ¥1,800



OUessant ¥10,800

**LIBERTY**  
LONDON



cup 2p ¥4,400  
mug ¥2,500  
bowl ¥4,500  
Plate ¥4,500



**marimekko**



**marimekko**

porch ¥3,500



**AG**

JEANS ¥29,000~

**O·P·I**



Nail ¥2,200

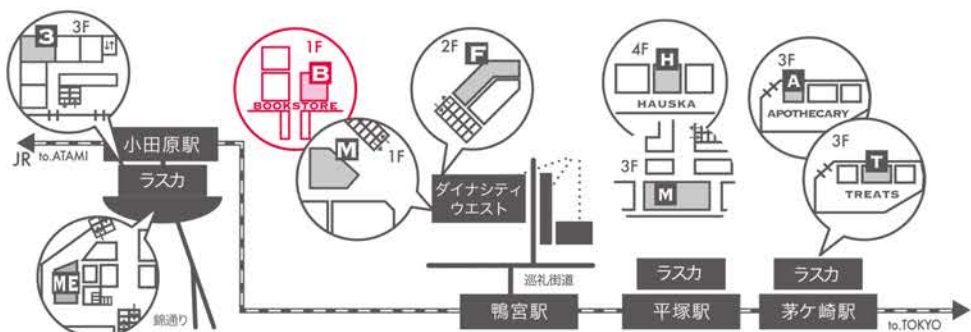


Enjoy



価格は全て税別になります

**SHOP INFORMATION**



ODAWARA  
on the 3rd. 0465-21-2803  
METRO MARUTA 0465-46-8634

KAMONOMIYA  
FACTORY 0465-46-1700  
**BOOKSTORE** 0465-45-0303  
MARUTA JOY 0465-43-7665

CHIGASAKI  
TREATS 0467-53-8290  
APOTHECARY 0467-53-8290

HIRATSUKA  
HAUSKA 0463-20-5627  
MARUTA JOY 0465-26-3115

マルタジョイ 〒250-0011 小田原市栄町2-1-28 <http://www.marutajoy.co.jp/>