

コラム

健康になる



ずっと健康でいたい、大切な人にも健康でいて欲しいと願う気持ちは、国も時代も老若男女も問いません。けれど加齢に対して対策をしなければ、身体の虚弱「フレイル」や、筋力が低下する「サルコペニア」、また、身体機能が低下する「ロコモティブシンドローム」に陥ります。脳疾患や心疾患、認知症など、介護が必要にならないように、少しでも早く健康貯金を始めましょう！

人間の体内は60%ほどが水分ですが、例えば喉が乾く時はすでに内臓や血管の水分が不足しているという合図です。どろどろとした血液が固い筋肉に圧迫された状態で、血圧が高い場合、梗塞や血管破裂が起きてしまいます。その血管が脳や心臓に位置していると大変厄介です。白湯はもちろん、ミネラルや栄養を豊富に含んだハーブティなら、香りを楽しみながら美味しく水分を補給できます。ハーブティはノンカフェインなので、夜にもおすすめです。

健康のために何をしたらよいか？自分に合った健康法を探してみてください。ヨガは、身体、内臓、循環、消化、呼吸、メンタル、精神面を網羅しているので、老若男女問わずおすすめです。

家で健康法を実践する場合、さあ頑張ろう！と決めた三日後くらいに、なんとなくやめてしまいそうになるので、工夫が必要です。ごはんやお風呂の前など、**日常の習慣と練習をセットにすることで**、実践が少しずつ習慣化します。

自分の足で歩けること、体力をつけておくことで防災にも役立ちますね。真の健康を得るために、慣れるまで始めは根気がいりますが、ちょっとだけやる、今日だけやるといった気持ちで取り掛かってみてくださいね。

ヨガインストラクター
Emikoさん

どんぐり工房にて
古典ヨガクラスを開催。
毎週水曜
アサヨガ 9:30~10:50
ヒルヨガ 11:00~12:20

鎌倉ヨガ教室HP
<https://yogakyo.com>



どんぐりバル

毎月第3土曜日に（どんぐりバル）をオープンしています。おいしい食事、各種お酒、そして楽しい会話、ぜひ一度お越しください。いろいろな人との交流が新鮮で楽しいですよ！食事はベジタリアンにも対応しています。季節によって庭でとれたフキ、たけのこ、シイタケ等を使った料理もご用意しています。

★営業時間 12:00~夜まで



小皿料理
200~300円

アルコール
ALL 500円

ネパールカレーセット
1100円
など



人気のネパールカレー

極上! アロマトリートメント

アロマトリートメントで心と体の不調を整えませんか？



経験豊富なセラピストによるアロマトリートメント。フランスの高品質な精油を使用しております。全身コース90分 13,000円(税込) ※女性限定となっております



鎌倉ハーブティ
各種 250円 (2bags)

手軽に楽しめるティーバッグ販売中!

どんぐり工房
オンラインでも
発売中!



鎌倉ハーブティにティーバッグタイプが登場しました。持ち運び便利&後片付けも楽々なティーバッグ、ぜひお試しください♪

ご紹介したティーバッグは下記店舗でもご購入できます

- ☆セブンイレブン鎌倉稲村ガ崎店 (0467-31-8117)
- ☆セブンイレブン鎌倉七里ガ浜店 (0467-22-2104)
- ☆パティスリークグラパン鎌倉本店 (0467-84-9377)
- ☆パティスリークグラパンジョイナステラス二俣川店 (045-442-7527)



☆J A Aスクールのお知らせ☆

■アロマコーディネーター

楽しく学んで資格取得を目指すコースです。受験(年3回)に合わせて、日程を講師と調整しながら決めていくので、無理なくじっくりと学べます。全32時間のカリキュラム
受講料(教材費含む) 13万円(税別)

■ボディトリートメントセラピスト

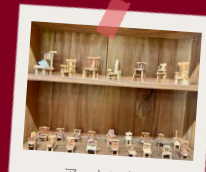
全身トリートメントを学ぶコースです。あなたの大切な方を癒す技術を学び、一生の宝物にしませんか？
受講料 15万(税別)



少人数制のアットホームな雰囲気の中、楽しく学べます

2024. 極楽寺・稲村ガ崎・鎌倉山
アートフェスティバル
日程が決まりました!

4/5(金)~4/14(日)
今年も楽しいイベント、
魅力あふれる出店者さんが
参加されます。
ぜひ足を運ぶください!



アートに食に
お楽しみください!

どんぐり工房

〒248-0024 鎌倉市稲村ガ崎5-10-21
営業時間: 10:00~17:00 定休日: 火・水曜、GW、年末年始
TEL&FAX: 0467-32-9832 Mail: dongri1046@yahoo.co.jp

※2024年から火曜日も定休日とさせていただきます。
何かとご不便をおかけしますが、今後ともよろしくお願いたします。

新しい情報
アップします!



Facebook



Instagram



HP



OnlineShop