

りらいふ通信82回

毎日暑いですね～☀️

8月のりらいふ通信82回目をお届けします
いつもお読みいただきありがとうございます。

「りらいふ通信楽しみにしてるよ」とお声をいただく事があり、
とてもうれしく励みになっています🏠

おかげさまで82回、積み重ねてこられました！

これからも皆さまと一緒に続けていけたら嬉しいです😊

この季節といえば…花火に夏祭り🎆

皆さまは今年、浴衣を着る機会がありましたか？

スタッフの中には「何年も着ていない」という声もちらほら（笑）

「そういえばダンスの奥にしまったまま…」なんて方も多いのでは？🏠

たまには浴衣を引っ張り出してお祭り気分を味わうのもいいですよ🎵

夕暮れ時、どこからともなく聞こえてくるヒグラシの声🦗

カナカナカナ…とあの音が聞こえると、なんだか心がずっと落ち着きますよね
暑い一日の終わりに、縁側でそっと耳を傾けたいくなる

日本の夏っていいなぁと改めて感じる瞬間です😊

そして夏といえばやっぱり花火🎆

近くで見る花火の「ドン！」という音と振動、あれがたまらないですよね💕

今年は久しぶりに家族や友人と一緒に見に行けた方も多いのではないのでしょうか？

🏠なお、りらいふは

8月11日（火）～8月16日（日）迄お盆休みとさせていただきます。

ご不便をおかけしますが、何卒よろしくお願いいたします🙏

8月17日（月）より通常営業いたします✨

素敵な夏の思い出をたくさん作ってください🌸

皆さまにとって楽しい夏になりますように😊



暑さに負けない体力づくりをしましょう

●気温が高くなると、体は体温を一定に保とうと汗をかきます。汗が蒸発すると、体のエネルギーを奪って、体が疲労します。

夏バテは、体に「疲れ」と「だるさ」を感じ、それにともない

「集中力が低下」することが主な症状とされています。

また、夏場に冷たいものを口にしすぎることで起こる

「胃もたれ」や「食欲不振」も夏バテの症状です。

●熟睡できなかつたり、冷房による温度差で自律神経が乱れると、汗をかきづらくなり、体温調節機能が衰えます。

夏バテを予防するためには、暑さに負けない体作りが大切です。

適度な運動を行い、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。



夏バテ解消レシピ

食欲がないときにオススメの栄養満点ぶっかけうどん。

大根おろしいりなのでサッパリ食べれて胃腸にもやさしい

ポン酢だれを吸った大根おろしも、最高ですよー！

材料

1人分

冷凍うどん1玉

豚バラ薄切り肉60～80g

半熟たまご1個

大根おろし1～2cm分

(あれば) 万能ねぎの小口切り

1本分

めんつゆ(3倍濃縮)、水 各大さじ2

ポン酢しょうゆ 大さじ2 ごま油 小さじ2

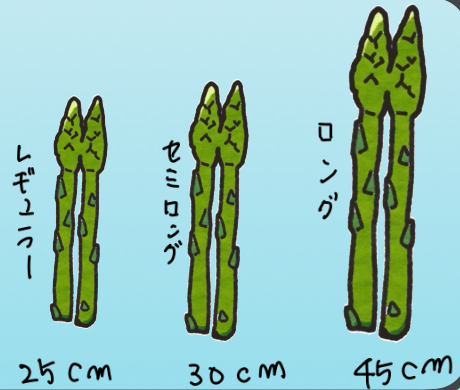


スタッフのおすすめコーナー

小寺泰也からのおすすめ

「さぬきのめざめ」

香川県が開発したオリジナル品種のアスパラガスです。太くて長く成長しても根元までやわらかく、強い甘みとシャキシャキとした瑞々しい食感が特徴で、新鮮なものは生でも美味しくいただけます。



池田からのおすすめ MARKS&WEBの「ボディ&フェイスクリアシート」

毎年夏に愛用するMARKS&WEBの「ボディ&フェイスクリアシート」。さっぱり感と保湿性を兼ねた全身用シートです。ラベンダー＆ローズマリーの香りで癒やされ、主人も手放せません（笑）。靴用15枚、車用40枚を常備。季節限定のパパーメントは男性にもおすすめ。



小寺真弓からのおすすめ

ハウスオブローゼパワーサーージジェル DX

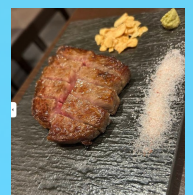
7種類のセラミド配合で お肌の乾燥を防ぎ
みずみずしくハリのある素肌を保つジェル状美容液です。
日中、気になる所に メイクの上から塗れるのが気に入っています。



大林からのおすすめ

肉料理 牛と。

〒599-8123 大阪府堺市東区北野田
48-1 北野田第一ビル 2F
お肉が最高に美味しいです！



🎁 りらいふ通信プレゼントクイズ 🎁

					5	C	6	3
A	8	5	4					
		9						
			7		B			
6		3				4		
	2					1	7	
				3				
	7			D	9			

りらいふ通信82回プレゼント今回は！

- リファハニークイーンシャンプー 500mL
- リファハニークイーントリートメント500g
- リファハニークイーンアウトバストリートメント130mL
- リファハニークイーンスカルプ

4点セット🎁1名様🎁



応募方法📞か📧Instagram

メッセージに住所・お名前・
A～Dの答え

072-366-3630まで！

応募〆切は9月30日

