つながり

マム通信

第七十七号

2020年　5月発行
ビッグハートマム整体院

ごあいさつ

新型コロナウイルス感染拡大による緊急事態宣言が5月7日後も延長され、休業も延長になり、みなさまに長期にご不便をおかけしていますことをお詫び申し上げます。

マム通信を手渡しできるまで少しでも早くお届けをしたいく今回は、オンラインで配信いたしますので、スティホームの中での読み物の一つとしてご活用ください。

１４日に政府が、１５日には大阪府が５月３１日まで延長された緊急事態宣言や、外出その他の自粛に関してなんらかの解除や緩和のお話があるようです。しかし、緩和が始まりそうすると第二波が訪れることは避けられそうにもありません。

今みんなでがんばった結果が感染者の数を下降線にすることができていますので、このままほどいてい限りはビッグの拡大が起こらないようにハートマム整体院も１６日から営業の再開を考えております。が、第二波にも備え、再開の際には休業前よりもさらに院内の換気除菌、感染予防を徹底し、再開していきますので、今後共よろしくお願い致します。

生き生きワーク&ライフ

「不安に負けない」

新型コロナウイルスのパンデミックは、世界中を恐怖と不安に陥れました。刻々と変化する状況の中で自分がどういう行動を取れば良いか、一人一人が課題を突きつけられることになったと思います。

未来は誰にも予測できませんが楽観論、悲観論ともその根底には不安があります。不安になると、人は楽観的な考えにすがりつきたくなり、自分は健康だから大丈夫だろうと外出自粛せずに感染を広げてしまう。逆に、悲観的になってパニック買いに走ってしまう。どちらも良い結果は生みません。

冷静な正しい判断をするためには不安に負けないことが大切です。

エイジングケア

髪のエイジングサイン

髪のエイジングサインは三十代から始まっています。原因は、髪の栄養不足、紫外線・乾燥・カラーやパーマによる刺激、ホルモンバランスの変化など。白髪や薄毛など、髪の状態は見た目年齢に大きく影響します。まずは生活習慣を見直し、アミノ酸系の低刺激性シャンプーを使うなど、日常のヘアケアに気を使うようにしましょう。

暮らしと健康

片付けで気持ちを上げる。

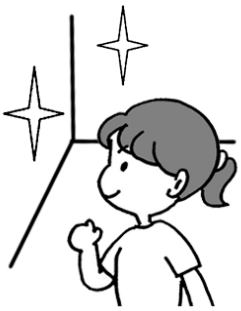
外に出られずにストレスが溜まったら…家にいるからこそできるストレス解消を！オススメは、普段、やろうと思っていながらできなかった《片付け》です。

片付けのメリット1 ストレス解消

必要な物と不要な物に仕分けする作業は、気持ちの整理につながります。心に溜まっていたモヤモヤを、不要な物と一緒に捨ててしまいましょう！

片付けのメリット2 心地よい生活

片付いた部屋は、無条件に快適な空間。そこで送る日常生活は心地よいものに変わります。

片付けのメリット3 自信がついて前向きに

片付けられた時の達成感は自信につながります。特に、自分は片付けが苦手だと思い込んでいた人ほど「やればできるんだ」という気持ちになり、これを節目に人生観まで前向きになっていきます。《片付け》で気持ちを上げていきましょう。