

# BAGUS HAPPINESS LETTER

VOL.  
51

発行：  
BAGUS  
〒820-0074  
福岡県飯塚市楽市459-5

元気と幸せ・癒しをお届けするバグースハピネスレター



10月20日から秋の土用に入りました。秋の土用は、立冬の前18日間にあたり、今年は11月6日まで。年に4回ある土用の期間は、季節の変わり目で気温や気圧の変化が激しく、体調を崩しやすい時期です。特に自律神経が乱れやすく、メンタルにも影響が出がちです。

最近なんだか調子が悪かったのは土用のせいなのかも？

ということで、この秋の土用の過ごし方を先日のラジオでお話ししました。旬の食材を取り入れることで、体内環境を整え、心身のバランスを保つことができます。例えば、栗やさつまいも、里芋などは腸内環境を整え

えてくれます。幸せホルモンも腸で作られるので、メンタルケアにも腸活ってとっても大事なんです！またりんご、梨、ブドウなどの秋の味覚の果物は体を内側から潤し、乾燥から体を守ります。また、入浴時に塩を使ったエネルギー浄化もオススメ！この土用の時期を大切に過ごすことで、心も体も整い、来るべき冬を元気に乗り切ることができます。詳しい内容は、ポッドキャストでお話ししていますので、ぜひ聞いてみてくださいね！



こちらから聞けます👉



## 美肌づくりのコツお届けします！ 今月のスキンケアポイント

### 秋から冬へお肌も衣替え

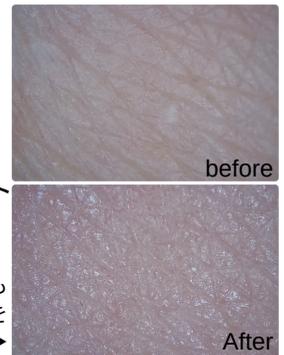
ずいぶん気温が下がってきましたね。今年は夏がとっても長く、紫外線が強い日も多かったですね。この時期、紫外線からお肌を守ろうと厚くなった角質のせいで、お肌のゴワつきやざらつき、お化粧水の浸透が悪く感じたり、くすみ気になる時期です。

この不要な角質をそのままにしておくと、お肌が乾燥して固くなり、美容成分の浸透が悪くなります。するとさらに、乾燥して、お肌のしなやかさがなくなり、

シワの原因とつながっていきます。ですので、お肌も衣替えということで、古い角質を落とし、美容成分の浸透が良い柔らかなお肌を作ることが大切です。

秋にちゃんとリセットしておくことができるとお肌の受け入れ態勢が整い、保水や保湿の効果も高まるため、より、いつものスキンケアが有効に働いてくれます。おうちのケアは洗顔をより丁寧に長めをお願いします。落とすきれいな毛穴や角質汚れはサロンケアで冬が来る前にリセットするのがおすすめです！

古い角質が溜まったままだとお肌もくすんで見えます。不要な角質を除去することで透明感もアップ！▶



## 「運がいい日」カレンダー

# 福

運気が上がる日をご紹介します！ますます豊かに、たくさんのハッピーが訪れますように♡

10月20日～11月6日：秋の土用（季節の変わり目節目のとき。気圧や気温の乱高下、エネルギーの乱やすい時なので、旬のものを食べて、無理せずにご自身愛期間。日頃以上に気をつけて過ごし、バスタイムで浄化。）

11月1日 己巳の日（弁財天の縁日・金運アップ・財布の使い始めや購入吉、美に関することが吉）

蠍座新月21:47（新月に願望を書くと実現。蠍座のテーマ：財、持ち前の良さがお金に変わる、投資、才能開花）

11月2日 一粒万倍日（この日に始めたことは万倍になる。物事の初め、口座開設、開業、開店、支払いものに吉。万倍にしたいことをすると吉。借金や陰口はNG）

11月5日 一粒万倍日

11月10日 寅の日（金運アップ、旅行、自己投資吉。この日にお金を使うと早く帰ってくる）

11月13日 巳の日（金運、美容運アップの日）

11月16日 牡牛座満月（叶ったと仮定して願望をノートに書くと実現。デトックスに良い日、手放したいものを処分、不用品を捨てたり、いらぬ感情をノートに書いて破って捨てるなど）

11月17日、18日 一粒万倍日

11月22日 寅の日

11月25日 巳の日、天一天上始まり（12月10日まで。この期間に掃除をすると運氣アップ）

11月29日、30日 一粒万倍日

## サロンのドリンクをリニューアルしました♡

今までのハーブコーディアルのシリーズと別に、不足しがちな栄養素も補給できる贅沢処方「栄養機能食品酵素ドリンク」を季節ごとに変えてご用意しています。11月は下記の2種類をご用意しました！

### 寒くなってきた時期に嬉しい「アップルジンジャー」

砂糖の代わりに低GIのアガベシロップとアップル果汁で甘みを加え、隠し味のジンジャーがほのかに香るコーディアル。気温差が激しくなってきた時期にぴったり。ほっこり温まるホットがオススメです！アイスのご用意もあります。



### クリアな生活、腸内環境や美をサポート「イズムベリーテイスト」

瀬戸内産の野菜や果物75種類を3年半発酵させた植物発酵エキス配合のブルーベリー味の酵素ドリンク。酵素だけでなく、ビタミン各種、亜鉛やコラーゲンペプチド、プラセンタなども配合。フルーティな風味で美しさを整えます！ホットでは酵素がダメになってしまうためアイスのみのご用意です♡



## 11月のサロンのアロマ 「ゼラニウム」

ストレスや不安を軽減し、心を落ち着ける「ゼラニウム」。免疫力アップやホルモンバランスの調整にもオススメ！フローラルでありながらも少しグリーンなニュアンスを持つ、非常にバランスの取れた香りをお楽しみください♡



12月までリアルタイムご予約空き状況  
こちらから確認いただけます

ご予約カレンダーの○が空きです！  
LINEからのご予約ももちろん大歓迎です♡



ご予約カレンダーはこちら▼



空いている時間を  
タップすると  
ご予約できます

✓予約空き時間の前後の時間のご予約を希望される場合はLINEください♡できる限り調整いたします！

## ご決済サービスがますます便利になりました

新しく PayPay やスマートコード決済が使えるようになりました！

クレジットカード



電子マネー



QRコード決済



BAGUSでは各種キャッシュレス決済に対応しております。ご要望の多かったpaypayも使えるようになっています！

## 編集後記

我が家は、練がより一層やんちゃになってドタバタドタバタ…。かた時も目が離せない毎日です。心臓がいくつあっても足りない！と家族みんなでヒヤヒヤ。お写真の通り、袋をかぶって歩いてみたり、箱に入っていたり、ソファの上でぴょんぴょん飛び跳ねてみたり。瞬の時はここまでなかったよね…。いや、でも、年のせいについていくのがやっとなのかも…と9年の年の差兄弟育児の現実を感じつつ？毎日楽しく過ごしてます😊2024年もあと2ヶ月！！世の中、おせちにクリスマスケーキの予約ですって？！早すぎるっ！



振り返ると袋を被って歩いてる  
→この後テーブルに衝突

年賀状用の写真撮影の一コマ  
練は寝起きで機嫌が



ごめーん。  
にいにと爆笑

## BAGUS

エイジングケア専門エステサロン BAGUS

所在地：〒820-0074 福岡県飯塚市薬市459-5

電話番号：0948-24-5535

営業時間：10:00-18:00 定休日：木曜日・日曜日

サイト：<https://bagus-esthe.com>



ご予約空き状況はコチラ▼



オンラインショップ▼



オンラインショップはコチラ  
パスワード：bagus

【次号予告】2024年11月末ごろお届け予定です！冬のキャンペーンのお知らせあります！お楽しみに♡