

VOL.  
58  
2025冬号

# BAGUS HAPPINESS LETTER

元気と幸せ・癒しをお届けするバグースハピネスレター

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



早いもので、今年もクリスマスや年末のこの時期がやってきました。秋を飛び越えて一気に冬！という気候の変化に、びっくりされた方も多いのではないかでしょうか？急に寒くなりましたが、お元気でお過ごですか？それにもしても…今年も本当にあっという間でしたね！毎年「今年が一番早かったかも」と思っている気がします（笑）そんな中でも、こうして無事に年末のお知らせをお届けできること、そして今年も皆さまと楽しく過ごさせていただけたことに、心から感謝しています♡今年も一年の感謝の気持ちを込めて、【クリスマスキャンペーン】と【福袋】をご用意しました！「〇〇さんはこれがぴったりかな～♡」と、お一人おひとりのお顔を思い浮かべながら、ワクワク妄想して企画しましたので、ぜひチェックしてみてください！また2026年は、「もっと心地よく、もっと結果が出て、もっと波動もアガる♡」そんなサポートをさせていただけるように、いろんなアイデアや知恵を練って、皆さまと一緒に楽しんでいけたらと思っています！その第一歩として、先日LINEでお届けした動画『一石四鳥以上のフェイシャルケア！リセルの魅力、まるごと解説！効果を高める黄金期ケア』は、もうご覧いただけましたか？リセルのお手入れの効果を最大限に引き出すコツをギュッと詰め込んでいます！お手入れ後に「やつてほしいこと」「避けてほしいこと」もわかりやすくお伝えしていますので、今後のお肌の変化をより楽しんでいただけると思います♡ぜひご視聴ください！

## 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

## 保湿ケアだけでなく〇〇が大事

寒さもこの時期から本格的になってきて、お肌の乾燥も始まります。徹底した保湿ケアでお肌にたっぷりと潤いを与えて乾燥からお肌を守りましょう。またこの時期には、保湿ケアだけでなく、「血行促進」が大切。血行不良は皮膚のターンオーバーを悪くし、肌荒れも起こしやすい状態になります。入浴も湯船に浸かり体を温めることを心がけて循環を良くしましょう。また体を温める食材もおすすめです！

### <おすすめ食材>

- アボカド ●黒豆 ●黒胡麻 ●ネギ ●しょうが
- 蓮根 ●春菊 ●アーモンド ●豆乳 ●ごぼう
- カボチャ

さらに、「朝からキツい…」そんな方におすすめなのが、山下推しのアイテム\*\*「B-FITシリーズ」\*\*です！

「着るだけで温め、整え、癒してくれる」B-FITシリーズ。着るだけで体を芯から温め、血行を促進し、むくみ解消や睡眠の質向上をサポートしてくれます。忙しい毎日でも無理なく取り入れられるアイテムとして大人気です！ご試着されたら違いを実感される方が多いです！ぜひサロンでお試しくださいね♡

12月までこちらもキャンペーン行ってます♡



今なら、B-FITシリーズがキャンペーン価格でお求めいただけます（12月27日まで）

寒い冬を快適に過ごしながら、美と健康を手に入れる新習慣を始めませんか？

詳しくは  
こちら▶



## こころとからだの整え習慣～運を呼びこむセルフケア～

### ～運を呼びこむセルフケア～

東洋医学では、冬は「腎」と「膀胱」の季節といわれ、生命エネルギーを蓄える時期。寒さによって巡りが滞りやすく、体の冷えや疲れ、気力の低下を感じやすく、感情面では、不安や恐れが表れやすいのも冬の特徴。そんな冬を健やかに過ごすための3つのセルフケアをご紹介します。

### 冬におすすめ！整えるための3つのセルフケア習慣

#### 1. “腎”をいたわる足元温活ケア

腎とつながる「足首」や「かかと」を温めることは冬におすすめの習慣。足湯やレッグウォーマーを使って足を温めると腎の力がサポートされ、全身が巡りはじめます。

#### 2. 腎を養う“温め食ケア”

黒豆、黒ごま、根菜、海藻などの“黒い食材”は、腎をサポートし、寒さに負けない体づくりに◎。お味噌汁や鍋など、温かく消化の良いものを意識的にとりましょう。

#### 3. 静けさと向き合う“夜ジャーナリング”

冬は「内観」に最適な季節。1日の終わりに今日の出来事や感情を書き出す“ジャーナリング”がおすすめ。頭の中が整理され心が整うことで、自然と前向きな思考が生まれます。

## 冬のこころとカラダチェックリスト

1つでも当てはまる方は、左のセルフケア  
ぜひ取り入れてみてくださいね♡

- 手足がいつも冷たい
- やる気が出ない
- トイレが近い or 夜間に起きてしまう
- むくみ・腰のだるさ・腰痛がある
- 髪がぱさつく or 抜け毛が増えた

## 12月～2月のサロンのスペシャルドリンク♡

### ①ハーブコーディアル 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。



### ②IZM ストロベリーテイスト

今月は、“腸と眠り”を整える冬の菌活ドリンク甘酸っぱいいちごの香りがふわっと広がる酵素ドリンク。乳酸菌とオリゴ糖をたっぷり配合し、腸内環境を整えることで日中の活力と夜の快眠をサポート。セロトニン→メラトニンというホルモンの流れにもアプローチし、ぐっすり眠れる体づくりを助けてくれます。1杯で1,000億個もの殺菌乳酸菌をチャージ！菌活にぴったりの1杯です。冬の寒さに負けない“美腸ドリンク”ぜひご賞味くださいね♡



アイスのみのご用意です♡  
お家でも飲みたい！のお声  
を受けて販売も始めました。  
1本1000ml（25杯分）

¥4,860

## 次回 1月スタート！セルフケアプログラム冬編 心とからだを“温めて整える”30日間



3回目となる冬編は、冷え・乾燥・気分の落ち込みなど、内側にこもりがちな冬の不調に寄り添う3つのセルフケアを組み合わせた、“わたしを整える”30日間の習慣化プログラムです。

①“塗る漢方”神気アロマをお届け。冬に乱れやすい巡りや緊張をゆるめるセルフケア動画付き

②冬におすすめの薬膳を紹介する動画付きで、日常に取り入れやすい“巡る温め食”をサポート

③“書く瞑想”ジャーナリングの始め方動画+30日間毎日の問い合わせメールが、感情と丁寧に向き合う習慣を作ります。

募集は1月11日(日)から、LINE・インスタグラムでご案内予定です。  
忙しい毎日の中で立ち止まる時間が欲しい方におすすめです♡

### 今月のサロンのエッセンシャルオイル

#### 12月：オングード（ブレンドオイル）

寒さと忙しさが重なる年末に、守りの力を。数種類のスパイスと柑橘がブレンドされたオングードは、免疫サポートや空気清浄に◎。ほっと温まる香りで、空間と心を満たしてくれます。

#### 1月：ローマンカモミール × ベルガモット

新しい年の始まりに、優しく心をゆるめてくれるブレンド。緊張をほどき深いリラックスをお届けします

#### 2月：ジンジャー × スイートオレンジ

まだまだ寒さが残る2月には、体の内側からぽかぽか温まるような香りを。春に向けて心と体を整えてくれる香りです。



サロンのあれこれ発信してます！  
フォローお願いします♡

### ご決済サービスがますます便利になりました

新しく 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

VISA

QRコード決済

R Pay PayPay au PAY

atone ANA Pay EPOS PAY SP IC+ GLN JAL Pay BNPJ Fami Pay Spring Pay JCB Pay

銀行 Pay OKI Pay GCU Pay 三井住友 Pay 楽天 Pay 伊勢丹 Pay オリックス Pay

電子マネー

R Edy Q+ iD BACCO WAOON

Edy Q+ iD BACCO WAOON

Edy Suica PASMO ICOCA manaca SUGOCA nimoca

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 ||

この秋もイベント満載で過ごした山下家。保育園の秋祭りでは、ゲームに、駄菓子屋さんでのお買い物、グミ4回おかわり（笑）10月は佐賀の「ゆめぎんが」へ。楽しく科学に触れながら、家族みんなで学びと発見を満喫しました♡11月は2日連続バルーンフェスタに行くも、気球上がらず、、、おにいの気球×電車コラボの写真撮影の夢は叶いませんでしたが良い思い出に。さらに祖祖母と祖父の誕生日もあり、久しぶりに親戚が集まるにぎやかなひとときに。お祝いのケーキのロウソクは、もちろん一緒にちやっかり火を吹き消した次男（笑）この冬もしっかり体調管理しながら元気に過ごしていきたいと思います！



秋祭りのゲームを  
2人で楽しみました♡



@ゆめぎんが  
おっかいさんと  
ちっさいさんコラボ

## BAGUS

エイジングケア専門エステサロン バグース

所在地：〒820-0074 福岡県飯塚市楽市459-5

電話番号：0948-24-5535

営業時間：10:00-17:00 定休日：木曜日・日曜日

サイト：<https://bagus-esthe.com>



### リアルタイムご予約空き状況▼



### オンラインショップ▼



【次号予告】2026年2月末ごろお届け予定です！お楽しみに♡