

# BAGUS HAPPINESS LETTER

VOL.  
**59**

2026春号

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

Bagus 2026 Theme: もっと楽に、もっと結果が出て、もっと波動もアがる♡



## 忙しい毎日に“ながら聴き”のチカラを。 家事も移動も「美容時間」に変わる。

春の陽気に誘われて、心も体も動き出したい季節ですね。皆さまいかがお過ごしでしょうか？

さて、2026年のバグースが掲げるテーマは「もっと楽に、もっとキレイに、もっと波動もアがる♡」。頑張りすぎなくても、自然とキレイや元気が湧いてくる…そんなサポートをさせていただきたいと強く思っています。

そこで今年、私が改めて力を入れていきたいのが「音声配信」です！

実はこれまで200回ほど配信を続けてきたのですが、去年はほとんど更新していませんでした。ですが、日々お客様と接する中で「忙しくて動画も見ないけれど、音声なら手がふさがっていても聴けるしすごく良いよね！」という嬉しいお声をいただき、改めて“音声”の持つ力を再確認！情報があふれる今だからこそ、もっと負担なく、でも心に響くものをお届けしたい！そう強く思い、2026年はここを強化して再始動することになりました。音声なら、「ながら聴き」ができますよね。お皿洗いをしながら、洗濯物をたたみながら、通勤の移動中に、そして夜眠る前のリラックスタイムに…。作業用BGMとして流していただくだけで、美容の知識が自然と入ってくる。そんな風に、皆さまの日常に自然と溶け込む「声のサプリメント」になれば嬉しいなと思っています(笑) 2026年も、新しいこと、楽しいことを皆さまと一緒に共有しながら、軽やかに進んでいきたいと思っています。まずはこの春号で、ワクワクする季節のスタートを切っていただけますように♡

音声はこちらから  
聴けます▼



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

## 「花粉×黄砂×急増紫外線」の春！ 老け見えを防ぐ“鉄壁”バリア強化法

実は3月の紫外線量は冬の約2倍に急増します。さらに、飛散する花粉や黄砂、PM2.5がお肌に付着すると、バリア機能が低下し、肌荒れや炎症の引き金になってしまうんです。

この時期のゆらぎ肌を守り抜くために、今月は2つの「鉄壁ケア」をご提案します！

### ① 帰宅後なるべく早く「落とすケア」

花粉や大気汚染物質がお肌に長時間ついてることが、肌荒れの原因です。家に帰ったら、できるだけ刺激を与えないよう早めにオフしてあげてください。これだけで肌トラブルのリスクがぐんと下がります。

### ② 未来のシミ・シワを防ぐ「守るケア」

5月は一年で最も「老化紫外線 (UV-A)」が多い月だということをご存知ですか？ UV-Aは肌の奥まで届き、シワやたるみの原因になります。だからこそ、春先からのUVケアがとっても重要なんです♡

### 「山下のイチ推しアイテム」 セルディナ ブライトUVプロテクター

やっぱりこれが最強です！ただの日焼け止めではありません。紫外線はもちろん、スマホのブルーライト、近赤外線、そして花粉やPM2.5などの大気汚染物質からもお肌を徹底ガード。ノンシリコンでお肌に優しく、美容成分たっぷりなので「塗っている方がお肌が潤う」感覚に。鉄壁の守りで春のお出かけを楽しみましょう♡



・紫外線吸収剤・界面活性剤・シリコン・防腐剤・香料  
アルコールフリー  
ブライトUVプロテクター 40ml ¥5,500(約5ヶ月分)

## 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、春は「肝(かん)」の季節といわれています。感情では「怒り」や「イライラ」と深く関係します。気温差や環境の変化が多い春は、自律神経の乱れ・睡眠の質の低下や目の疲れ、肩こりなどが出やすい時期。

そこで今回は、春の巡りを整え、軽やかに運を呼び込むセルフケアをご紹介します。

### 春におすすめ！整えるための3つのセルフケア習慣

#### 1. 【香り】気を巡らせるリフレッシュケア

レモンやベルガモットなどの柑橘系は、滞りやすい“気”をスッと動かしてくれる香り。朝の深呼吸に取り入れることで、気持ちをリセットし、新しい流れを呼び込みます。

#### 2. 【食】「酸味」と「苦味」でデトックス

「酸味」(いちご、柑橘、梅など)は高ぶった肝を落ち着かせ、「苦味」(山菜、菜の花など)は冬に溜め込んだ老廃物の排出を助けます。

#### 3. 【習慣】目と頭を休める“デジタルデトックス”

「肝」は「目」と繋がっています。スマホ時間を少し減らして、遠くを見たり、ほっとアイマスクなどで目を温めたりして、高ぶりを鎮めましょう。

### 春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♡

イライラしることが多い

目がかかれやすい・充血する

肩こりや偏頭痛が気になる

眠りが浅い・よく夢を見る

花粉や季節の変わり目で不調を感じやすい

## 3月~5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 エルダーフラワー

喉鼻の粘膜をクリアにしてくれると言われているエルダーフラワー。花粉時期にオススメです。エルダーフラワーから抽出されたエキスにレモン果汁を配合した、爽やかな酸味が特徴のコーディアル♡ホットとアイスどちらもご用意できます！



### ②IZM ストロベリーテイスト

春は花粉や環境の変化で体調を崩しやすい季節。ということで引き続き、「腸と眠り」を整える「IZM ストロベリーテイスト」をご用意しています🍓1杯で1,000億個もの乳酸菌が、乱れがちな腸内バランスを整え、免疫機能をサポート。腸が整うと、花粉などのアレルギーに負けない体づくりにつながるだけでなく、自律神経や睡眠の質も高めてくれます。内側からバリア機能を高めて、春のムズムズや睡眠不足をスッキリ解消しませんか？春も美味しい「菌活」おすすめですよ♡



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

## 4月中旬スタート！セルフケアプログラム春編 心とからだを“ゆるめる”30日間



今回で4回目となる春編は、寒暖差や新生活の緊張、花粉などによる「春のゆらぎ」に寄り添う3つのセルフケアを組み合わせ、心と体をゆるめる”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 春に高ぶりやすい神経を鎮め、疲れやすい目首肩を「緩める」ためのセルフケア動画付

② 春におすすめの薬膳動画 苦味や酸味など、春の食材を日常に取り入れ、冬に溜め込んだものをスッキリさせます。

③ “書く瞑想”ジャーナリング動画 ガイド動画を見ながら、ノートに想いを書き出すワーク。新生活の忙しさに散らかりがちな思考と感情を一つずつ丁寧にほどこき、自分と静かに向き合う心地よい習慣を作ります。4月11日(土) から、LINE・インスタグラムでご案内予定です。

### 今月のサロンのエッセンシャルオイル

3月：ユーカリ×ペパーミント

花粉でむずむずする喉鼻を楽にするスッキリブレンド。春の重たい気分にも。

4月：ユーカリ×ティートリー

優れた浄化作用で空間をクリアに保つ「守り」の香り。新生活の緊張や疲れを癒してくれます。

5月：ラベンダー×スイートオレンジ

心身の緊張をほどこく、リラックス効果抜群の黄金コンビ。自律神経を整え、夜のぐっすりとした良質な眠りをサポートします。



## 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



QRコード決済

R Pay

PayPay

au PAY



銀行 Pay



電子マネー



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

2月に入り、いには、中学受験に向けて朝の勉強をスタート。眠い目をこすりながらも、勉強する姿に、私もそっと背中を押される毎日です。そして、2月20日は練の3歳のお誕生日でした！あっという間の3年間。わが家のムードメーカーとして、元気に育ってくれていることに心から感謝する一日となりました。平日はそれぞれの場所で頑張っているからこそ、週末はできるだけ子供たちとの時間を大切にしたいな～と最近はいろんな場所へお出かけしています。忙しい日々の中でも、子どもたちと、自分をゆるめる時間を意識することで、また新しい1週間を整った状態で始められる気がします。皆さまにとっても、この春が心地よく、優しい時間となりますように。



おとなしいと思ったら、私のリップカラーがこんなことに、、、

3歳になりました♡



小長井駅でラストランの電車撮影。

## 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▼



パスワード：bagus

【次号予告】2026年5月末ごろお届け予定です！お楽しみに♡