

BAGUS HAPPINESS LETTER

発行：
BAGUS
〒820-0074
福岡県飯塚市市459-5

VOL.
60
2026初夏号

元気と幸せ・癒しをお届けするバグースハピネスレター



夏を軽やかに過ごすために 今こそ始めたい 心と体とお肌の整え習慣

いつもありがとうございます♡お元気で過ごしてますか？
これから梅雨の湿気や気温差、そして紫外線が気になる季節になります。
「なんとなく疲れやすい」「むくみやすい」「イライラしやすい」「お肌の調子が安定しない」そんな不調を感じていませんか？
東洋思想では、春から初夏にかけて「肝（かん）」の働きが大切な季節と考えられています。肝は、気や血の巡りをスムーズにする役割を担っており、ストレスや疲れが続くと巡りが滞りやすくなります。その結果、イライラや目の疲れ、肩こり、眠りの浅さなどの不調が現れやすくなります。
さらに梅雨に入ると、湿気の影響で胃腸の働きも低下しやすくなり、むくみや重だるさ、疲れやすさを感じる方も増えてきます。だからこそ今の時期は、「頑張ること」よりも「整えること」が大切。好きな香りで深呼吸をしたり、胃腸にやさしい食事を心がけたり、ノートに気持ちを書き出したり…。そんな小さなセルフケアの積み重ねが、夏を元気に過ごす土台になります。このニュースレターでは、心と体の巡りを整えるセルフケアや、夏に向けた美容習慣をご紹介します。
ぜひご自身をいたわる時間を作りながら、軽やかな夏を迎えてくださいね♡



夏老化を防ぐ！正しい紫外線対策

～未来のお肌のために、今からできること～

5月は老化紫外線（UVA）が1年の中で最も多く、これから紫外線が強くなる季節に。
紫外線はシミの原因だけでなく、シワやたるみの原因にもなります。

今日からできる

3つのポイント

- 1 日焼け止めはたっぷり塗ることが大切！**
顔全体で**1円玉2枚分**が目安
少ない量では十分な効果が得られません。
- 2 お出かけの20分前までに塗る**
日焼け止めは肌になじむまでに時間がかかります。
お出かけの**20分前**までに塗るのがおすすめ！
- 3 重ねるほど紫外線対策に◎**
日焼け止め → ファンデーション → フェイスパウダー
ファンデーションやフェイスパウダーにも紫外線の防御効果があるので、しっかり重ねて！



紫外線は、シミだけでなくシワやたるみの原因にも！
特にUV-Bは、肌の表面に炎症やシミを作るだけでなく、真皮の弾力を司る部分にダメージを与え、シワやたるみを引き起こします。

紫外線の種類とお肌への影響

UV-A波（生活紫外線）
肌の奥（真皮）まで届く
↓
シワ・たるみの原因に

UV-B波（レジャー紫外線）
肌の表面に炎症を起こす
↓
シミ・そばかすの原因に

上手な紫外線対策は、お肌の老化のスピードを遅らせる
肌トラブルにならない、健康で若々しいお肌づくりのために、紫外線対策はとっても大切です。
毎日のケアを積み重ねて、未来の美しい素肌を一緒に育てていきましょう。

山下推しのアイテム **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。

「塗っている方がお肌が潤う」感覚に。
日焼け止めを塗ると乾燥するという方におすすめ！

美容成分たっぷり！

- 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



セルディナ
ブライトUVプロテクター
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～

湿度が高くなる梅雨の時期は、体の中にも余分な水分が溜まりやすくなります。すると「脾（ひ）」や「胃」の働きが弱り、食べたものをエネルギーに変える力や、水分をうまく巡らせる力が低下しがちに。さらに、筋肉を支える力も弱くなるため、たるみやむくみなど美容面にも影響が出やすい季節です。

心と体の“水はけ”を良くする！

軽やかに梅雨を過ごすための3つのセルフケア習慣

1.【香り】“心と体の湿気取り”アロマケア

ペパーミントやサイプレスなどの香りは、重だるさやモヤモヤした気分をリフレッシュするのにおすすめ。深呼吸しながら香りを取り入れることでスッキリします！

2.【食】胃腸をいたわる“水はけ食材”を取り入れる

とうもろこし、枝豆、山芋、大葉、生姜などは、梅雨時期の胃腸をサポートし、余分な水分の排出を助けてくれる食材です。冷たいものの摂りすぎを避け、温かいスープやお味噌汁もおすすめです。

3.【習慣】書いてスッキリ“心の湿気取り”

「最近モヤモヤしていること」「手放したいこと」「なんとなく違和感を感じること」をノートに書き出して。頭の中を整理することで、気持ちも軽やかになります。

あなたはいくつ当てはまりますか？

梅雨時期の心と体の“水はけ”チェック

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♡

- ☐ 朝から体が重だるい
- ☐ むくみやすい
- ☐ 疲れが抜けにくい
- ☐ 胃腸の調子を崩しやすい
- ☐ お肌のたるみが気になる

6月～8月のサロンのスペシャルドリンク♡

①夏の美肌と元気をサポートする ハーブコーディアル「ローズヒップ」

ローズヒップに甘酸っぱいラズベリーをブレンドし、果実味豊かに仕上げた爽やかなコーディアル。紫外線や夏バテ、エアコンによる肌の乾燥が気になる季節に、内側からの美肌と元気をサポートします。ホットとアイス両方ご準備できます！



②夏の美容習慣に。発酵のチカラを一杯に IZM ベリーテイスト

夏は紫外線による「酸化」と、冷たいスイーツやジュースなどによる「糖化」が気になる季節。今季のスペシャルドリンクは、75種類の植物を発酵させた酵素ドリンク「IZMアップルテイスト」。美容をサポートする植物エキスを贅沢に配合し、夏のキレイを内側から応援してくれます。外側からのお手入れと一緒に、内側からの美容習慣もぜひお楽しみください。



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

心も体も
軽やかに
巡る私へ

心と体をゆるめて、自分らしさを取り戻す30日間

初夏の セルフケアプログラム

～ストレスケア・女性のめぐりケア～

6/13土
お申し込み
スタート！

1 香りで整える
神気アロマ「理」をお届け

ストレスケア・女性のめぐりケアブレンドオイル

香りでのリラックス
心の緊張をやさしくケア
心と体の巡りをサポート

2 食事で整える
肝のケア・ストレスケアに特化した食事の動画

肝をいたわる食材を紹介
イライラ・モヤモヤの軽減をサポート
毎日の食事で巡りを整える

3 習慣で整える
ジャーナリング動画 + 30日間メール

書き出して心をスッキリ
自分の気持ちにやさしく気づく
心の巡りを整え、軽やかな私へ

ストレスケア・女性のめぐりケアブレンドオイル

緊張やイライラをやさしくゆるめ、心と体の巡りをサポート。深い呼吸とともに、自分をいたわる時間を。

6/13土
お申し込みスタート！

Follow Me! /

Instagram

BAGUSESTHE

サロンのあれこれ発信してます！
フォローお願いします♡

今月のサロンのエッセンシャルオイル

This month's essential oil

6月 サイプレス

むくみや重だるさが気になる梅雨時期におすすめ。停滞しがちなエネルギーを巡らせる言われ、軽やかな毎日へ導いてくれます。

7月 ベルガモット

「自己受容の精油」と言われ、セルフイメージアップにおすすめ。暑さや疲れで揺らぎやすい心をやさしく癒します。

8月 レモングラス

「浄化の精油」と言われ、爽やかな香りで空間もリフレッシュ。新しいエネルギーを呼び込みます。

香りの力で、心とエネルギーを整え、軽やかに。

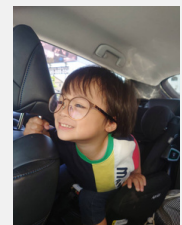
編集後記

相変わらず賑やかな山下家（笑）練は新しい幼稚園に通い始めたものの、毎朝まだ泣きながら登園中。「ママがいい〜！」「ママ、アンパンチで幼稚園壊してきて〜！！」。可愛いけども、アンパンマンの使い方が違う（笑）一方、6年生になった瞬間は、1年生のお世話に夢中。休み時間に一緒に遊んだり、転んだ子を保健室へ連れて行ったり…。先日帰宅するなり、「ねえママ、俺、なぜか1年生みんなから“先生”って呼ばれよるんよね（笑）」と報告があり、思わず大爆笑。そんな子どもたちの成長を楽しむ毎日です。この夏も、皆さまに元気と癒しをお届けできるよう、私自身も体調管理をしながら楽しんで頑張ります♪またお話しできるのを楽しみにしています！



2人で仲良く夜ご飯
食べる量が増えて
追われる母w

ママのメガネです！
返して！



マックのプレイランド
で満喫中
母は仕事

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 福岡県飯塚市菜市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6月末ごろお届け予定です！お楽しみに♡