



## 今日この頃



7月にはいり梅雨も本番になりました。先月末より雨が続き体もしんどいのではないのでしょうか。

低気圧の影響で自律神経が乱れ不調に陥りますが、症状は人それぞれで、その人の弱い所に  
でます。日常の事でのストレスも大に関係します。

対策として・・・

- ・規則正しい生活リズム
- ・生活環境を変えてみる（衣替えなど）
- ・お風呂に入ってリラックスする などです。

仕事・遊び・休むのオンオフをしっかり切りかえてのりきりましょう。



## ごあいさつ

今月よりホリスティックラボをもっと知ってもらおうとニュースレターをはじめました。

健康に関する事、私が紹介したいものなどを取り上げていきたいと思えます。

今回は初めてなので私の紹介から。名前は堀川綱子（つなゆき）といます。京都生まれで

現在は奈良に住んでいます。1980年生まれ37歳です。この仕事に就いて10年になります。

痛みは苦しいものです。なっている人しか分からない苦しみです。

痛みを諦めないで、ホリスティックラボと共に元の体に戻しましょう。



## 趣味のコーナー

今回はケーキの食べ歩きが趣味の私がおすすめするパティスリーを紹介したい  
と思えます。

初めに紹介するのは神戸三宮にあるL'AVENUEさんです。

オーナーシェフの平井氏が有名なショコラティエである事から  
ショコラ系のケーキはものすごくおいしいです。

土、日なら昼までにはお目当てのケーキがなくなります。

バレンタインデーになると朝から店の前には大行列が・・・

このショコラは日本人にあうショコラというかすごく繊細な味になっています。

フランスやベルギーなど有名なショコラティエが作るショコラとは

また違ったものを味わえます。

このケーキやショコラは食べてみる価値がある関西の名店の一つです。

イートインはありません。

兵庫県神戸市中央区山本通3-7-3 ユートピア・トーア1F  
(JR、阪神、阪急三宮駅より徒歩9分)



右 モード  
左 アンバリッド



上 バビロン



## 整体 Holistic Labo

枚方市中宮東之町 14-5 カレッジコート外大前 102

TEL 072-807-5235

営業時間 10:00~20:00  
不定休



LINEからの予約はお名前、希望日時、  
メニューを書いて送ってください。

