

いつもご愛顧くださり誠にありがとうございます。

お客様へのご案内に便利！ 時候のご挨拶例 ( ♪ ~ ♪ )..\* ♪\*



★6月

書き出し: 雨に濡れた紫陽花が目鮮やかです / 久しぶりの青空に心も弾みます

結びの例: 梅雨明けまでもうしばらく。どうぞお体に気をつけてお過ごしください。

※6月の旬の食べ物...びわ、アイナメ、らっきょう、トマト、梅、鮎、夏みかん、みょうが

★7月

書き出し: 緑の木陰が恋しい季節となりました / 太陽がまぶしい季節となりました / 海山が恋しい季節となりました

結びの例: 暑さに負けず、ご活躍を / ご家で楽しい夏休みを/夏バテなどされぬよう、ご自愛くださいませ。

※7月の旬の食べ物...ハモ、おくら、沖縄の夏野菜(ゴーヤ、とうがん、へちま)、うなぎ、ウニ、きゅうり

★8月

書き出し: ひまわりが夏の日差しに咲き誇っています/蟬の音がにぎやかに聞こえてまいります/吹く風に秋の気配を感じるようになりました

結びの例: もうしばらくは残暑が続くようです。くれぐれもご自愛くださいませ / 夏のお疲れが出ませんように

※8月の旬の食べ物...枝豆、tachuo、しじみ、桃、真ダコ、新ショウガ、すだち、カサゴ

◆♪◆\*:... サロン様へのお知らせ \*...◆

いつでも、どこでも気軽にアクセスできる

卸顧客様専用の情報サイトが立ち上がりました。



ナチュラルハーモニー  
ホールセール(卸売)サイト



< ログイン情報 >  
ID : naturalh  
Pass : 9199

<http://aroma-labo.com/wholesale/>

キャンペーン情報・販促物データ・オーダーシートのダウンロード・  
商品情報・セミナー情報・取引条件 など

これまでのメールなどでののご案内と合わせてぜひご活用くださいませ。

イベント・セミナー情報

**new** ◆からだ全体から考える子宮・卵巣  
女性ホルモンセミナー

2016年7月28日 10:00~

・詳細については同封のご案内にて

**new** ◆マタニティーアロマトリートメント講座2days

2016年9月1日・2日 10:00~

・詳細については同封のご案内にて

◆ハーブボールサロン導入セミナー

日時: 随時 自由予約制 3時間

タイの伝統的療法の一つ。

ハーブを布に包んでそれを温め体に押し当てて温めます。

**new** ◆ナチュラルグレース販売促進特別セミナー

2016年9月6日 10:00~12:00

お取引先サロン6名様限定 残席わずかです。

◆美肌&女性ホルモン実技セミナー

日時: 随時 予約制

背中、腕、お顔への技術セミナー

背中は仙骨の当たりの血行促進を。

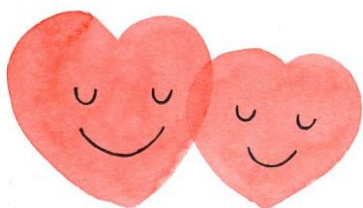
お顔は肌の「う・な・は・た・け」が

気になる敏感肌のための

マッサージをご紹介します。



## 情けは人の為ならず ～親切と脳の意外な関係～



こんにちは。代表の宮田です。

いつもお世話になりありがとうございます！

わたしは5月から「セロトニンDojo(道場)」というところに  
通い始めまして、安心感や平常心をもたらす脳内物質  
セロトニンや、幸せホルモンと呼ばれるオキシトシン、そして  
呼吸法などについて勉強中です！

セロトニン道場を主催しているのは東邦大学医学部名誉教授の有田秀穂先生で、坐禅とセロトニンとの関係などを研究されてきた脳生理学者です。大学を退職されてからストレスを抱えている方のメンタルケアを目的として道場をスタート。不安症やパニック障害などに悩む方の個人面談をして改善に役立つアドバイスをされたり、メンタルヘルスの理論や実践について学ぶトレーナーコースを開催したりされています。わたしはそのトレーナーコースに通っているというわけです。

今回のテーマにした「親切」と関わりが深いホルモンは「オキシトシン」です。

### < オキシトシンとは >

オキシトシンの語源はギリシャ語の“quick birth”を意味し、つまりは「時間のかからないお産」だそうです。解剖生理学の本などに書いてあるオキシトシンの働きが、**母乳を促進する、子宮の収縮**であることにもうなずけますね。

オキシトシンは発見されてから100年以上経っているのですが、ずっと妊娠に関わるホルモンだと思われてきたそうです。21世紀になって妊婦だけでなく、男性、こども、老人などひととすべての哺乳類が自分で作って分泌していることがわかりました。

さらに、最近ではいろいろな研究の結果、オキシトシンには「**人への親近感、信頼感を高める**」、「**ストレスを消し、幸福感をもたらす**」といった真に現代人に求められる効果があることも実証されています。

### < オキシトシンリッチなライフスタイル >

オキシトシンを増やすための行動の一つは「**親切にすること**」だと有田先生は言われています。私たちの脳には「他者との共感」を司る場所があり、目の前に困っている人がいるのを見るとその共感する部分が働き、「なんとかしてあげたい」という思いが自然に湧いてくる。そしてそれを実行に移すと自分自身もいい気分になり幸せを得られるわけですが、その「いい気分」のもとになっているのが「オキシトシン」です。

「情けは人の為ならず」ということわざがありますが、脳生理学の観点からもその意味は当てはまるのですね！

### < マッサージもオキシトシンを増やす >

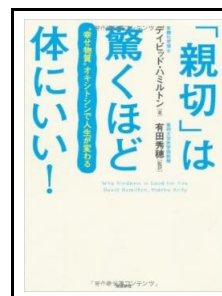
オキシトシンを増やす要因には**感覚刺激(心地よいタッチ)**や**マッサージ**も挙げられています。

そして、嬉しいことに施術を受ける方も、施す方も

オキシトシンは増えるそうですよ。

エステティックや各種のトリートメントサロンのニーズが高まっているのは、  
ストレス社会の中で幸福感を得たい！という社会背景を物語っているのかもしれない。

～ 参考図書 ～

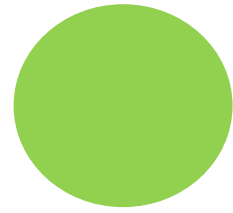


デイビッド・ハミルトン (著)

有田秀穂 (監修、翻訳)



BIOLAB



大人気

