



「住まいも健康、ココロも健康」より抜き!

ひびきのかたづけ ブログ

かたづけ123

健康お片づけアドバイザー
ライフオーガナイザー
ひびきさんのブログ
毎月更新中!



かんたん薬膳～カラダの中もお片づけ～①

「片づけ」って、「モノやコトの整理整頓」のこと、ただだと思っておられませんか!

私は「からだの中を整えること」、これも片づけの一つと思っています。

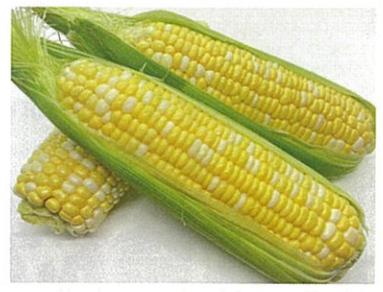
私も親しんでいる「ライフオーガナイズ」という考え方があります。カンタンに言うなら「自分自身を見つめ、自分に合った方法で、空間や暮らし、人生を整えていく片づけの技術」のこと。「人生を整える」には、まずは健康が大事。カラダのムダをそぎ落とし、身軽になって心から健康な暮らしを楽しむ…だから「薬膳」とは、相性がバッチリ!

まずは、梅雨前後の季節の不調「だるさ・めまい・むくみ」など、薬膳でやさしく整えてみましょう。

だるさ・めまい・むくみなどを緩和するには、「巡りを促す薬膳レシピ」がgoodです。

今なら、旬のトウモロコシが取り入れやすいですね。トウモロコシごはん・トウモロコシのひげ茶(ひげをフライパンで炒るだけ)・コーンスープなどなど。

検索すれば、レシピがたくさん出てきますよ。トウモロコシは、粒を一つずつはずすのではなく、立ててそぐように切れば、簡単ですよ!



初夏のプレゼント

今年こそお片づけにチャレンジ!
ひびきさんがサポートする
目からウロコのお片づけ
まずはご予約を!

お片づけチケット 9月まで有効

おためし1万円分 (税込)

※チケットをご使用される場合は、こちらの情報誌をお持ちください。コピー・切り離し不可
発行元: 睦みの工房 小堀建設株式会社 発行月: 2025年7月



豆と麦さん〔笠岡市横島〕人気の瀬戸内ばなのケーキが... この「睦みの情報誌、見た!」で100円引きに!



550円が450円に!

2月に笠岡市四番町から横島へ移転オープンした自家焙煎カフェ「豆と麦」さんから、嬉しい読者プレゼント!



地元笠岡産の瀬戸内ばなの生地を練りこんだ「瀬戸内ばなのケーキ」1つが、「睦みの情報誌を見た」で100円引きに!(グループ全員有効/売り切れ時は他商品が対象)。情報誌をお持ちになっても、このコーナーをスマホで撮影してお店の方に見せてもOK!



◆住: 笠岡市横島1720-14
◆営: 10:00~19:00
 オーダーストップ: 30分前
◆休: 木曜日
 第1・3・5水曜日
◆P: あり



抜群のロケーションで美味しい時間を。テイクアウトも!



期間中は何度でもご利用いただけます! ※期間は2025年9月末まで