



7月のキャンペーン&お知らせ

梅雨に向けてエイジングケアキャンペーンを開催します。
年齢とともにくせや広がり気になる方におすすめのメニューをご用意しました。

☆GLTトリートメント（髪質改善トリートメント）

髪質改善が期待できます。

酸熱トリートメントとピコ化（1兆分の1）された
完熟ミネラルを100%使用したトリートメントです。
お仕上げにストレートアイロンで熱を加えて効果を持続させます。
カラーリングと同時施術可能です。髪の広がりやクセがきになる、
潤い、ツヤを出したい方におすすめです！

通常価格 ￥6600（税込み）→ 20%OFF ￥5280

※ロング料金あり+¥1100

◎クリームバスに新しいアロマが加わりました◎

クリームバス（バリ式のヘッドスパ）に新しいアロマが3種類追加されました。

- ・リラクゼーション（ラベンダー・マンダリン・マージョラム※など深いリラックス）
- ・ウーマンズバランス（ローズ・ゼラニウム※・オレンジ※など心地よく過ごしたい時に）
- ・エナジー（ローズマリー※・グレープフルーツ※など元気がみなぎる）

※オーガニック精油

クリームバスブレンドエッセンシャルオイルコース ￥5170（税込み）次回予約割引 10%OFF→¥4653（税込み）

ポルール通信 2025年7月



2025年7月1日 第219号



夏こそ浴衣でおでかけ。花火大会2025

鎌倉花火大会 7月18日(金) 19:20~20:10

芦ノ湖 湖水祭花火大会 7月31日(木) 20:00~20:30

さがみ湖湖上祭花火大会 8月1日(金) 19:30~20:40

小田原の花火大会は 8月2日(土) 花火打上 19:10~20:00

サザンビーチちがさき花火大会 8月2日(土) 19:30~20:10 (予定)

あつぎ鮎まつり 8月2日(土) 19:00~20:00

足柄金太郎まつり 8月3日(日) 花火打上 20:15~20:30

あしがら花火大会 8月23日(土) 20:00~20:30



8月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 小田原花 火大会
3 金太郎 まつり	4	5 (休)	6	7	8	9
10	11 (休)	12 (休)	13	14	15	16
17	18 (休)	19 (休)	20	21	22	23
24	25	26 (休)	27	28	29	30
31						

夏を乗切ろう！！

ミネラルを摂れるお茶

夏はミネラル補給できる

お茶が注目を集める時期です。

汗をかくと身体のなかのミネラルも

流れ出てしまうため、熱中症や夏バテ対策と

してミネラルを含むお茶を飲むことは

理に適っています。しかし、どんなお茶を選べば

良いかがわからないという方もいらっしゃるでしょう。

ミネラルを摂取できるお茶をいくつかご紹介しますので、

ぜひ参考にしてください！

○麦茶

麦茶には次のミネラルが含まれています。ナトリウム、カリウム、

カルシウム、リン、亜鉛

含まれるミネラルの種類が多く、ノンカフェインであることから夏

に好まれるお茶です。妊娠中や赤ちゃんの水分補給にも適しています。

また、身体を冷やすはたらきもあるため、体温が高いときに飲むと心地よさを感じるでしょう。

○ルイボスティー

ルイボスティーには次のミネラルが含まれています。ナトリウム、カリウム、カルシウム、リン、マグネシウム ルイボスティーにはマグネシウムが含まれており、穏やかに排便を促してくれるため、冷房などによる不調で便秘気味な方にもおすすめです。また、ノンカフェインながら味と色が紅茶に似ているため洋菓子との相性が良く、夏のティータイムにも適しています。

○緑茶（煎茶）緑茶のなかでも煎茶はミネラルが豊。次のミネラルが含まれています。

ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム、リン、鉄、

銅、マンガン（右頁に続く）

ヘアコラム

スタイリストによるコラム

小泉 千春



（左頁に続く）煎茶にはカフェインが含まれますが、コーヒーや紅茶かと比べれば少量。殺菌効果のあるカテキンが含まれているので、夏風邪が気になる季節や腸内環境を整えたいときに適しています。

☆なお、煎茶の茶葉には亜鉛も含まれますが、抽出したお茶にはほとんど含まれません。

○どくだみ茶 どくだみ茶には次のミネラルが含まれています。

カリウム、マグネシウム

どくだみという名前は「毒矯め（どくため）」が由来とされていて、毒をなおすという意味を持ちます。利尿作用や消炎作用があり、生薬として古くから用いられてきました。

どくだみ茶にはミネラル以外にも、クエルシトリンやルチンといったポリフェノール、フラボノイド、ビタミン、クロロフィルなどの栄養が含まれています。利尿作用がやや強いため水分補給向きではありませんが、むくみや怠さのケア、デトックスにはおすすめです。

○ごぼう茶 ごぼう茶には次のミネラルが含まれています。

カリウム、カルシウム、マグネシウム

ごぼう茶はポリフェノールや水溶性食物繊維のイヌリン、高麗人参に含まれるサポニンなどの栄養が豊富です。繰り返す便秘にお悩みの方や美容に良い飲み物を探している方は試してみましょう。

○黒豆茶

黒豆茶には次のミネラルが含まれています。

カリウム、カルシウム、鉄分

このほか、食物繊維・ビタミン・大豆イソフラボン・アントシアニン（ポリフェノール）などの栄養も摂取できます。また、茶殻は豆として食べられるので、栄養を残さず摂れるのも魅力です。

（来月に続きます）

繁殖と駆除の根比べ

原材料名は海水（日本）で内容量 1kg、定価は 100 円だ
空き地なら除草剤代わりに塩で退治してみようと思い付いた。

…片喰の花に謝り根こそぎに…

ムラサキカタバミの繁殖、厄介な雑草の類になると知った。
その時から毎日、ねじ鎌片手に家の周りを隈無く探しだす。
一ミリ程の葉も見付けると土まですくい空鉢に集めて処分。
リュウノヒゲ等に食い込んで、伸びやかに咲く花は綺麗だし、
輝く心と喜びと言う良いイメージの花言葉に微笑んでしまう。

…「雑草」を打ち消し咲くは方喰か…

ホタルブクロ・檜扇水仙・秋明菊・ホトトギス・ワサビナ等々。
日々草・夏堇・姫檜扇・アツツ桜・振花・ゼフィランサス等々。
グラジオラスの繁殖もお見事で、お庭管理の技比べとなる。
コスモス植えて次の年からこぼれ種の繁殖は広範囲となる。

…こぼれ種咲く位置気まま夏の庭…（右頁へ）



寛ぎコラム



（左頁からの続き）

カタバミは雑草とレッテルを貼られた故の駆除対象。
球根を除去、種でも増えるから根気強く駆除を続ける必要性。
ムラサキカタバミ花は夜には閉じ、葉は葉の半分閉じるという。
その半分食べられた様に見える閉じ方が「片喰」表記の由来か。
ムラサキカタバミを探す目は、他の増える草花にも容赦しない。

…ドクダミや薬用あるも雑草と…

八重ドクダミも大事に育てたが、除草の仲間入りになっていた。

…手強さを褒めて草ひく夏の夕…

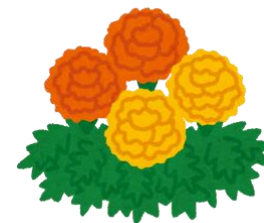
塩で除草の発想は頓挫したが外に出れば雑草探しの目になる。
毎日、朝夕の見回りにムラサキカタバと雑草の数は大減少。
今季、日々草の大繁殖にマリーゴールドの姿が未だ見えない。

…シンボルとなるマリーゴールドわが庭の…

日々草とマリーゴールドは共に「友情」の花言葉が有り納得。

…花言葉こぼれ咲きさす蝉時雨…

マリーゴールドの花言葉は、
「変わらぬ愛」「友情」「健康」「信頼」など



ニチニチソウの花言葉は「友情」「たのしい思い出」「生涯の友情」
（寛）