ルーチェグループ おさんぽマルシェ Monthly 4

●おいしいお酒教えて下さい(笑)

ルーチェ本店　副店長
ヘッドスパリーダー
パーソナルライフスタイリスト
早川です！

私は『昼間から飲める日があるなら、ぜひ朝から飲みます!!』というくらいお酒が好きです。
お休みの日やお休み前日に飲むことが多いですが、３年程前から日本酒、最近はウイスキーにはまりつつあります。
これまでに飲んできた中でとても気に入ったのが
『バラ色の人生』という日本酒。

とてもすっきりしていて飲みやすく、私にはもったいないくらいの上品なお酒でした(笑)
なかなか手に入らないのですが、
日本酒が苦手な方にもおすすめです☆

ルーチェ本店
住所　岡崎市柱4-3-17
電話番号　0564-58-7290(完全予約制)
定休日　毎週月曜・火曜日
営業時間　水・木　9:30～18:00
金　13:00～21:00
土・日　9:30～19:00

お酒が好きな方、おすすめのお酒やおいしい飲み方などあれば教えて下さい!(笑)

アロマが好きでお家でも癒されています。

ベルガモットのアロマオイルは
リラックス効果や気分を高める効果があり心のケアに強い味方となってくれます。
家でできなくても 新生活で緊張や、やる気が出ない時に
ハンカチやティッシュに、
数滴たらして持ち歩いてもいいですね！

ヘアールーチェ
おとなレーベル
佳代です。

ルーチェおとなレーベル
住所　岡崎市柱4-8-28
電話番号　0564-53-7030　(完全予約制)
定休日　毎週　日・月・祝日
営業時間　9時～17時

●乾燥と抜け毛を防ぐ簡単な４つの方法

白髪染カラー専門店
ヘアカラーカフェ
L.上地店
小澤です♪

４月はまだまだ乾燥が続いており、頭皮も乾燥しがちです。
乾燥している頭皮は、水分量の減少により皮膚が硬くなり、血行不良になってしまいます。
そして、血流が悪いため頭皮まで栄養分が届きづらく、抜け毛が増えることに。

★乾燥、抜け毛を防ぐために★
①弱酸性の刺激の少ないシャンプーを選ぶ
②予洗いを充分にする
③シャンプーはよく泡立てる
④すすぎを充分にする

シャンプー後は頭皮用の化粧水で保湿し、マッサージをすると、より良いです。そして、ドライヤーでしっかり乾かしてください。

カラーカフェL.上地店
住所　岡崎市上地町字向山18-1
電話番号　0564-79-9090(予約制)
定休日　毎週日曜日
営業時間　月～土　9時～17時

火・水・木　限定　ドリンク半額サービス

何杯飲んでも半額です!
家族の食事会でも良し!
大人数の宴会でも良し!

有効期限は
5月末まで！

岡崎No.1の笑顔を
提供するスタッフで
お待ちしております!!!

あっちゃん

お早めのご予約
お待ちして
おります！

トンガリアーノ岡崎駅前店
場所　JR岡崎駅東口の目の前、
ファミリーマートと大正水産の間
電話番号　0564-55-6500
定休日　月曜日定休
営業時間　１７:30～24:00(23:00LO)

ヘアールーチェ
本店　湯浅
オススメ

岡崎 おさんぽ ショップ

スープ・煮込み料理のお店　ちゃのま

野菜をはじめ、具がたっぷりと入ったスープは
ヘルシーなのにボリューム満点です。
時間をかけて素材をじっくりと煮込んだ料理も絶品ぞろい。
料理にはコンソメなどの化学調味料を一切使っていません。

季節により美味しい野菜が違うので、その都度旬の野菜を選びます。
もちろん、出来る限り**地産地消を意識して**
岡崎産の野菜を使用しています!!

お店で仕込んだ**パンやスイーツも自家製の手作り。**
また、スープ・煮込み料理はテイクアウトもＯＫだから
お家でも本格的な味が楽しめます♫

中でも箸ですっとお肉が切れるほどにやわらかい「牛タンシチュー」は是非オーダーしてもらいたい一皿です。

チラシ特典　食事後のプチアイスをプレゼント(1回限り)

住所　愛知県岡崎市城南町2丁目6-2
営業時間　ランチ11：00～15：00（OS 14：00）
ディナー18:00～22：00（OS 21：00）
15:00以降はテイクアウトもやっています
定休日　木曜日
電話番号　0564-79-7220

三輪の知って得する家知識　てくとの家

前回に引き続き

●暮らし方や家づくりからできる花粉症対策とは？

花粉症は「日本人の４人に1人」と言われています。僕がなぜ注目しているかというと、日本人の４人に1人ということは確率で考えると「家族の誰かが花粉症」という可能性があって、国民病と言われる社会現象の症状だからです。
冬の間にも警鐘している「ヒートショック」と同様に、あなたの『暮らし方』から対策ができる症状です。
主には生活習慣の改善が重要です。
食生活習慣や睡眠環境などの生活習慣を改善しなくてはいけませんが、その改善策はまた別の機会に情報メディア「てくてくてくと」で、食についてのアドバイザーさんにご紹介してもらいます。
僕は住環境から
「花粉症を楽に感じる為には、こんな家づくりがいいんじゃない?」
というご提案をこちらのQRコードに詳しく載せていますので花粉症の方と暮らしている方はぜひご覧ください。

花粉症対策

はじめまして。穏やかな自然もあれば猛威もある。そんな「自然」とうまく共生する暮らしを提案しているてくとの家の三輪です。ルーチェさんを知ったきっかけは妻がずっとルーチェさんに通っていて「あのお店変わってるから(厳密にはオーナーが変わってるから)みわっちに合うんじゃない(笑)」と紹介されました。そうです、妻から「みわっち」と呼ばせてます。妻の苗字も三輪なのに(笑)と、ちょっと変わった人ということで変わったお店を紹介されました(笑)約4年通っています。私は普段、住宅の設計をしています。ちょっと変わった家です。

ライフスタイルを提案する会社　てくとの家　岡崎市牧御堂町郷中77　0564-57-2778

整体　柔　YAWARA

日本人の9割はストレートネックで、だからこそ肩こりになると言われております。整形外科でレントゲンを見ていると9割以上がストレートネックでした。でも2/3以上は肩こりになっていません。ストレートネックが肩こりの原因なら、キリンは慢性的な肩こりになりますからね。肩こりの原因は他にもありそうです。
詳しくはこちらで配信中です！

チラシ特典　ご新規様は『予約受付システムからのご予約』
＋『ルーチェのこのチラシを持参』で初検料2,000円割引

住所　岡崎市羽根町陣場15-3
ラッシュハウス5号室
営業時間　月・火・木・金 9:00～20:30
水　9:00～12:30
土　8:30～18:00
定休日　日曜日・祝日
電話番号　0564-77-4420

予約受付システムからなら一切の手間は不要です！

石窯パン工房プース

厚皮抹茶メロンパン(税込235円)
豊田市、高香園さんの手摘み抹茶を使用しています。
抹茶の深い味わいと、クッキーのザクッとした食感が美味しいパンです。
お子様はもちろん、大人の方にも人気ですよ

私たちが作っています！

チラシ特典　パン500円以上お買い上げで、10%オフ　１回限り

住所　岡崎市牧御堂町洗50-2
（岡崎駅から徒歩約1分）
営業時間　月～金,日 10:00～19:00
定休日　毎週土曜日
電話番号　0564-59-4551

炭火やきとり　味鶏屋

味鶏屋のタレはもちろんのこと、お味噌は6種類の素材をブレンドした当店オリジナルの美味しいお味噌です！
自慢の『みそ串カツ』が大人気なのは、このお味噌との絶妙なバランスである事は言うまでもありません。
各種ドリンク類も充実の品揃えです♪

チラシ特典　みそ串カツ1本サービス　有効期限：４月末まで1回限り

住所　岡崎市上和田町南天白27－1
営業時間　火～日、祝日、祝前日
17:00～翌0:00
（料理L.O. 23:00 ドリンクL.O. 23:30）
電話番号　0564－71－2733