

# 美人の癒し エステ利用術

## エステティックサロン ラ・ファースト ソシエ (日本橋三越本店新館8階)



「あなたが初めて会う感動のトリートメント」「ファーストクラスのエステティック」という意味がサロン名に込められています。

45年をかけて熟成させたエステティックの技術と上質のくつろぎで、心身を解放し、美しさを導き出す「ラ・ファースト ソシエ」は、本物を知る大人の女性に、「今まで味わったことのない極上の心地よさ」が支持されています。個々に合わせたトータルビューティーを提案し、深い癒しがもたらされ、リーズナブルな料金システムも魅力です。この夏、「ラ・ファースト ソシエ」は、「誰よりも浴衣の似合う女性になりたい」という日本橋美人のための特別コースをお作りしました。また、人気のホワイトニングケアも期間限定優待価格で。

### 日本橋美人計画パック 集中エステティックプラン (フェイシャルまたはボディ)

ウエストスリミング、浴衣の裾から見えるレッグやフットのスリミングやトリートメント、デコルテ (首〜胸元)、うなじ美人全身美白など、気になる部分の集中ケア。  
※浴衣に合わせたネイルカラーのご提案も承ります。

1回75分 17,850円を4回 通常価格 71,400円 → 60,000円

### 日本橋美人美白ケア特別ご優待 肌タイプ・効果別ホワイトニングケア

プラチナホワイト：美白とアンチエイジングの潤いケア。  
トリプルパワー：シミが気になる方に、ビュアビタミンCの効果。  
リビトンホワイト：たるみが気になる方に。

選べるホワイトニング上記いずれかを75分 15,000円 (初回のみ7月末日まで)

お問い合わせ・ご予約は  
東京都中央区日本橋室町1-4-1 日本橋三越本店新館8階  
TEL 03-3548-4136  
営業時間 10:00 - 19:30  
定休日 年内無休 (その他、日本橋三越の営業に準ずる)

# 美人の癒し ホテル利用術

## No.4 フィットネスクラブはセレブな空間

「ラグジュアリーホテルのフィットネスで心身ともにリフレッシュしたい」。ホテルに併設されたフィットネスクラブで、優雅なひとときを過ごしたいと思うことはありませんか？  
そこでおすすめなのが、宿泊客に限りフィットネスクラブを利用することができるサービスです。少々敷居が高いと思っていたホテルのフィットネスクラブでも、リーズナブルな価格で楽しむことができます。ホテルライフに、静かで洗練された空間を取り入れてみてはいかがでしょうか。  
「Luxury & Relaxation」を謳うロイヤルパークホテルの宿泊では、セレブ気分のフィットネスクラブをリーズナブルなお値段で、存分に利用することができます。ホテル5階にあるロイヤルフィットネスクラブは、マシンジム・エアロビクススタジオ・20mプール・ジャグジー・サウナなどの設備が整っています。

さらに、マッサージルームや食事を楽しめるフィットネス・パーラーなどの付帯サービスも完備。もちろん、「日本橋美人ステイプラン」とあわせれば、心も身体もさらに輝くでしょう。  
ロイヤルパークホテル宿泊のフィットネスクラブ利用料金 (1回) プールのみ/ジムのみ/ジャグジーのみ 各1,575円 (税込) 上記すべて利用 3,150円 (税込)  
\*「日本橋美人ステイプラン」も同様



ロイヤルフィットネスクラブ TEL:03-3667-1111

日本橋OLクラブもモデルとして参加  
写真右より、酒井理子 (西川産業) 岩本知夏 (ロイヤルパークホテル) 其田美穂子 (ロイヤルパークホテル) 富沢きみえ (タナヨー) 河原恵子 (タナヨー) 浅野沙季 (日本IBM総務サービス) 金丸真由美 (日本IBM総務サービス) 大場美貴 (榮太樓本舗)

## 日本橋OLクラブ 掲示板



しなやかに、女性らしく。  
「日本橋美人ゆかた」誕生。

## 美人の健康 NO.4

### クールビューティーは冷やさない

夏休みの楽しい計画に気分が高揚するこの季節ですが、毎日の出勤や外出時の暑さには辟易してしまいますね。こんなときには、冷たいものを口にしたたり、冷房の利いた場所で涼をとりたいものです。しかし、実はこうした誘惑が、美容と健康の大敵なのです。  
身体やお肌は、自分の置かれている環境に適応するために、汗をかいて体温を一定に保つなど、さまざまな調整を行っています。しかし、外気や体内の急な温度変化が繰り返されると、適応力が弱まり調整機能がうまく働かなくなります。こうなると、体力の消耗、エネルギー不足、抵抗力低下等、身体への悪影響が表れるのです。また、疲れやだるさを感じやすくなるので、美の要素でもある明るい表情が失われてしまうことにもなりかねません。この適応力や抵抗力が弱まった状態を、中医学では「衛気 (えき) が消耗され、邪気 (じゃき) が入りやすい状態とみまます。さらに、身体の機能が低下して一度冷え体質が作られると、身体は季節の変化にも対応できなくなります。また、血液の流れが悪くなり、生理痛や肩こりなどの痛みに悩まされたり、お肌のくすみやしみ等が作られる原因にもなります。ですから、冷え体質を作らないように心がけることが大切なのです。  
とはいえ、仕事や人のお付き合いがある中で、冷房の利いた屋内でまったく過ごさないようにするわけにもいきませんね。また、冷たいビールやアイスコーヒーも、暑い夏の楽しみのひとつです。そこで、心がけたいのは「冷たいもの」をとった後は「温かいもの」で補うこと。冷え体質にならないようにするためには、このポイントをおさえるだけで十分なのです。例えば、冷たいビールを飲んだら、温かい食事やお茶をいただくようにすると効果的です。また、冷房が利きすぎた屋内にいるときは、暑い屋外とのギャップを身体に感じさせないために、カーディガンや羽織るなど着るものに工夫をして、身体の内と外から働きかけることが大切です。真の「粋 (=クール) な日本橋美人」を目指して、この夏は「冷やしすぎない」を実践してみましょう。

## 日本橋イベント情報

印は東京中央ネットホームページの【映像イベントカレンダー】から詳細と映像がご覧になれます。  
[http://www.tokyochuo.net/sightseeing/event/event\\_01.html](http://www.tokyochuo.net/sightseeing/event/event_01.html)

**7月** 上旬 中央通り「はな街道」夏のクリーンウォーク  
【問】中央通り「はな街道」実行委員会  
【電】03-3664-8741  
23日 日本橋橋洗い  
【問】名橋「日本橋」保存会  
【電】03-3546-5328

**8月** 7~9日 せともの市  
【問】せともの市実行委員会  
【電】03-3666-5666  
25/26日(予定) 大江戸まつり盆おどり大会  
【問】大江戸まつり実行委員会  
【電】03-3546-5686

**9月** 下旬 中央通り「はな街道」秋の花植え  
【問】中央通り「はな街道」実行委員会  
【電】03-3664-8741

### 催事情報

日本橋三越本店 【電】03-3241-3311	日本橋タカシマヤ 【電】03-3211-4111	セレンディビティ 日本橋店 【電】03-5205-0011
6/20 - 6/25 レディスファッション大祭典	6/14 - 26 からくり人形師 玉屋庄兵衛の世界展	6/30 - 7/9 FASHION SALE
6/26 - 7/3 ワコールスペシャルバザール	6/28 - 7/4 素材の宇宙 - 暮らしを楽しむアートの作家展	7/19 - ロゼンダール in Shop 洋食器
6/27 - 7/2 世界のホテル逸品グルメフェア	7/1 - 全館クリアランスセール	
7/1 - 7/17 三越のクリアランスセール	7/6 - 17 世界有名人アートの世界	
7/4 - 7/10 日本の職人「匠の技」展	7/19 - 31 宮崎吾郎 第一回監督作品 ゲド戦記展	
7/11 - 7/17 美と健康フェア	7/26 - 31 半期に一度のインテリアフェスティバル	
7/25 - 7/31 さんりお江戸	8/2 - 7 アジアの美しい暮らし展	
8/15 - 8/20 ジュエリー展のバザール	8/2 - 7 有田陶器市	
8/15 - 8/20 ウォレスとグルミット展	8/9 - 14 メンズレディスカジュアルフェア ジャストシーズンパーゲン	
8/26 - 9/3 ワールドウォッチフェア	8/16 - 21 心と体のリフレッシュ 健康フェア	
		にんべん 【電】03-3241-0241
		6/20 - 7/20 お買い得ポイント2倍キャンペーン
		9/1 - 17 敬老の日特別ギフト(トートバッグ入り) 期間限定販売

MAP 1

いつも変わらぬ  
「おもてなしの心」

ROYAL PARK HOTEL  
ロイヤルパークホテル 〒103-8520 東京都中央区日本橋蛸殻町2-1-1  
Phone:(03)3667-1111 <http://www.rph.co.jp>

MAP 4

日本橋の館  
がんこに三角  
有平糖 梅ぼ志館

東京都中央区日本橋1-2-5  
榮太樓本舗  
Since 1857  
TEL 0120-284806  
<http://www.eitaro.com>

大正二年創業 遠忠食品

佃煮 総菜 製造卸

原料は契約生産者から  
選りすぐりの素材から、化学調味料  
をはじめ添加物も一切使用せず、  
旨味をひきだしています。

こだわりの直火釜製法  
熟練の職人が素材、天候に合わせて  
微妙な火加減を調整し炊き上げます。

日本橋美人  
荏胡麻おかかふりかけ  
(コラーゲン配合)

《《《商品はホームページでお買い求めいただけます》》》

産直美味しいもの喰楽部  
[www.sancyo.com](http://www.sancyo.com)

遠忠食品株式会社  
東京都中央区日本橋蛸殻町1-30-10 営業 越谷工場Tel.048-988-3710

MAP 06

買ひ違ひいふて...  
酒造の心をこめて

風光明媚な環境から育まれた愛知県産の酒米と  
水質日本一に輝いた愛知の豊川の  
天然アルカリイオン水を使用しています。

■愛知県豊橋市で酒造りを始めて97年■

福井酒造株式会社  
東京営業所 TEL : 03-3720-5740

MAP 24

ゆかたの老舗ブランド「源氏物語」から  
「日本橋美人ゆかた」をセレクトしました。  
着心地の良さや洗練された柄は、粋で優雅な  
「日本橋美人」を演出してくれます。

※ゆかたは日本橋の有名百貨店や高級呉服店でも  
お買い求めいただけます。

源氏物語  
日本橋美人ゆかた

ゆかたの老舗ブランド「源氏物語」から  
「日本橋美人ゆかた」をセレクトしました。  
着心地の良さや洗練された柄は、粋で優雅な  
「日本橋美人」を演出してくれます。

振井株式会社 [www.yukata.net](http://www.yukata.net)  
〒103-0005 東京都中央区日本橋久松町5-3 TEL:03-3664-7181

MAP 24

山本海苔店

山本海苔店ホームページ  
<http://www.yamamoto-noriten.co.jp>

MAP 25

140種類もの焼立てのパンをどうぞ!  
(会議やパーティなどに、サンドイッチの盛合せやランチボックスもご用意致します。)

営業時間 7:30AM - 8:00PM (土曜日8:00AM - 6:00PM)  
定休日 日曜日・祭日

Bon Cœur

四季味・思いのこころのパン工房  
〒103-0022 東京都中央区日本橋室町4-3-12  
TEL:03-5201-3811 FAX:03-5201-3815  
<http://www.bansei-gp.com/boncoeur.html>

パンセイグループ

MAP 06

日本橋OLクラブ モオスツメのイタリアン

美人度UP! 日本橋美人ピッツァ ¥2,310

イタリアから届く、ボルチーニ二種とそら豆には、  
食物繊維が豊富なため、美容に効果的!  
ピッツァ職人が焼き上げた、満足いただける  
一品です。

オススメ デイナーメニュー  
(17:00 - 22:30)  
ピッツァ マルゲリータ ¥1,345  
スパゲッティ・ボモドロー ¥1,260  
人気大皿コース 10品 ¥3,675

日本橋でお食事するならココがgood!

トラットリア・イタリア 日本橋店  
地下鉄三越前駅A1出口1分  
中央区日本橋室町1-7-1スルガビルB1F TEL:03-6202-0095  
ランチ・ティータイム11:00 - 17:00 デイナータイム17:00 - 22:30  
詳細記事URL <http://www.tokyochuo.net/issue/spot/tcn/trattoria/>