

玉川学園ハミダシ情報...今年初め、南口の階段を下りた所に「格安きつぷの自動販売機」ができたのをご存知ですか？

土日には小田急線で町田まで行くとき、バスだと124円ですが、ここで切符をかうと110円。ささやかですが、お得です！

やさしくなりたいときは

## ハルモニア



「女の人はね、効率的になっちゃいけないの。考え過ぎると、頭がかたくなって、骨盤までかたくなっちゃうでしょ。もっとゆるめて」と言うのは、よもぎ蒸しサロン、ハルモニアの平井よし子さん。よもぎ蒸しとは、裸になってマントをかぶり、穴の空いた椅子に座って、モワモワ上がってくるよもぎの蒸気に蒸されるもの。二の腕の内側からの皮膚吸収を1とすると、性器からは42倍といわれ、冷え症や肩こり、腰痛などに効果があるそう。

子宮が温まることで、生理不順、更年期障害、PMSなども改善されるそうで、妊活中の女性も多く通っているとか。私がハルモニアに行くのはカリカリしているとき。いい香りの江華よもぎに蒸されて、すてきなよしさんに話を聞いてもらおうと、泣きたくなくなりました。「蒸されると、感情を手放しやすくなるように、泣いちゃう人、話せない悩みを打ち明けてくれる人、多いんですよ。だれにも言わないから、ストレスはここで手放してね」とよし子さん。おやつとお茶をいただいて、帰るころにはぼかぼかに。家族にもっとやさしくしよう！と思う私でした。

いやされたいときは

## アロマテラピーサロン パチュリ

私のパチュリ歴は長く、かれこれもう10年。パチュリの原田尚子さんは、町5小のときのいっこ上の先輩で、気さくですてきなお姉さん。パチュリのマッサージはオールハンド。原田さんが一人ひとりの体調や気分、肌質に合わせて精油を調合し、全身をじつに気持ちよくマッサージしてくれます。お客さんは「最近なんとなく調子が悪い」などの不定愁訴を持つ方が多いそうですが、アロマの成分とマッサージで、身体と心のバランスが安定し、頭痛や首の痛みも軽減するとか。私がパチュリってすばらしいなあと思うのは、オーガニックコットンのブランケットやカシウエアのガウンなど、体にふれるものすべての肌ざわりがよいこと。ふわふわで気持ちいいので、60分のショートコース(9000円〜)でも半日くらいゆっくりした気分になり、ベッドから出るのが本当に惜しい！ 施術してもらいながら、私「寒くて、朝早く起きられなくて…」、原田さん「冬は冬眠の時期。人も早寝遅起きがいいのよ」なんてやさしく言ってもらおうと、とてもいやされます。いつもありがとう、原田さん。



DATA 町田市玉川学園5丁目 ☎042-720-7921 Pあり  
火~土10:00~22:00 日祝10:00~17:00  
<http://www.aroma-patchouli.com/>

\*2月からアロマ講座スタート、3/31まで12周年記念キャンペーン中。

DATA 町田市玉川学園3丁目 ☎090-3684-2265  
営業/平日10:00~12:00、13:00~15:00  
初回体験2000円 <http://harmoniyoga.com/>

ラクになりたいときは

## 楽峰整体



まず紹介したいのが、楽峰整体の郭さん(中国の瀋陽出身)。楽峰整体は、駅南口の snacks マイルの1階にあります。郭さんのなにがすごかって、「そこ違うんだな〜」というムダなひと押しがないこと。ひと指圧ひと指圧が確実に私のツボにハマるので、100%安心できる気持ちよさです。指圧後は体が軽くなり、南口商店街の景色まで華やいで見えます(大きさ?)。しかも高い技術力で60分3200円! 店は少々入りづらく、店内もやや殺風景ですが、休日の夕方過ぎ、指圧中に2階のスマイルから漏れてくるカラオケの歌声が妙にノスタルジック。アジアをひとり旅しているような気分にもなります。郭さんは中国のIT企業を退社し、奥さまの杜(と)さんとともに指圧学校に通った後、8年前に来日。現在は玉川学園に住み、もうすぐ2歳になるお子さんも。「玉川学園はとても住みやすい」とふたりが言ってくれるのもうれい。ちなみに、おしとやかそうな杜さんの指圧もグイグイ系。郭さんよりは、ややソフトなので、強すぎるのが苦手な方は杜さん、もしくはベテラン指圧師の張さんの指名がおすすめです。

DATA 町田市玉川学園7-5-2 ☎042-725-4221 729-6388  
休み/なし 営業時間/10:00~最終受付22:30

特別企画!

60分で心から癒される

## 玉川学園・私の至福スポット

4

きれいになりたいときは

## クリスタルハンド

忙しくて化粧もせずに原稿書き、なんてときは、極力鏡を見ないようにしていますが、それでもつい直視しちゃった時の失望感といったら! 加齢は仕方ないことですが、シミもシワもたるみも、ほんとにいやですね。でも、がっかりしなくて大丈夫(と自分に言い聞かせる)。私にはクリスタルハンドの蛇名美鈴さんがいる! 彼女はいつもきれいで、お手入れもきちんと。美鈴さんのキレイが伝染しますように、と思って予約します。長い時間はなかなか空けられなくても、「小顔メーキングキャビテーション+マッサージ40分(6,480円)」ならお着替え含めて1時間以内。マシンが1秒間に200万回の振動と気泡を起こし、泡が弾けるときに顔表面のセルライトを溶解するそうで、施術中は耳の近くに鈴虫がいる感じ。不快感はなし。その後は顔のコリをほぐすハンドマッサージをしてもらいます。「顔って、年齢とともにこわばって、輪郭はぼんやり、じゃがいもみたいになっちゃうんです~だからやわらかくほぐして」と美鈴さん。分かりますよ、それ! 終わってから自分の顔を鏡で見ると、明らかにほぐれてる。ほぐれると、全パフォーマンスが上がるんですよ~女って。



DATA 町田市玉川学園8-6-17 コスモ玉川学園102  
☎042-720-7497 Pあり 10:00~22:00  
(最終受付20:00) 休み/不定休  
<http://beauty-crystal.jp/>

## 玉川学園つばめインフォメーション

### 2018年玉川学園雛めぐり

毎年恒例、玉川学園小さなギャラリー一會による「雛めぐり」今年も2/22(木)~3/3(土)まで開催されます。2/25(日)にはツアーガイドによる雛めぐりツアー、3/4(日)にはコンテストと表彰式も! お問い合わせはギャラリー風の庭Tel.042-725-8122(磯岡さん)まで



イラスト/金子くるみ

### 「さくらめぐり、はなびら市」は4/7、4/8に!

商店会や町内会とともに毎年開催している「玉川つばめプロデュース」の春のイベント。今年は4/8(日)12~15時、3丁目ころころ広場で盛大に開催します!

当日はおにぎり、焼き菓子、おでん、おせんべい、駄菓子屋さんなどの屋台が多数出店予定。「みんなでお花見! ござと飲み物持ってきて」を合い言葉に、みんなウェルカムです。13時からはお茶のデュエット点前披露イベントも! お楽しみに~(雨天中止)。

