

# 漢方薬局 The Herbalist

【立夏】になりましたね。暦の上ではもう、夏でございます。寒くもなく程よく暖かくなり、まだ湿度もそこまで高くないので過ごしやすい季節になってきているのではないのでしょうか。今回のチラシは養生とお知らせを。

## 【養生】

さて、年々長くなっている【夏】、おそらく今年これから何回も書いていくと思うのですが、【体の内側を冷やしすぎないように】ご注意ください。

**最初の乾杯の一口はしょうがないとして、キンキンに冷えた飲み物、食べ物**  
**物を食事の最初、空きっ腹に大量に体に入れるのはご注意ください。**

冷えは万病の基といえます。本当にその通りだと思います。冷やしていいことはある特殊条件を除いてごさいません。書ききれなくなりますのでさらに詳しい話をお求めになられるようであればどうぞお気軽にお声がけくださいませ。

## 【お知らせ】

★5月の店休日：1,5,8,11(日),15,19,22,26,29がお休みです。

基本、月木休みですが5/11(日)だけ変則的にお休みをいただきます。15/12の月曜日は営業しております。

★当店もnoteを始めました。ホームページほど公式でもなくInstagram、X、Threadsよりも文字数を気にせず皆様の健康のお役に立ちそうな話題を載せております。良かったらご覧ください。

【note用のQRコードです】→



## ★アクセス★

〒156-0044 東京都世田谷区赤堤3丁目3-11

プロスペリティ赤堤102

TEL：03-6379-5998 / 090-7762-8931(休日)

E-mail：[pharm.the.herbalist@gmail.com](mailto:pharm.the.herbalist@gmail.com)

HP：<https://kampo-the-herbalist.com>

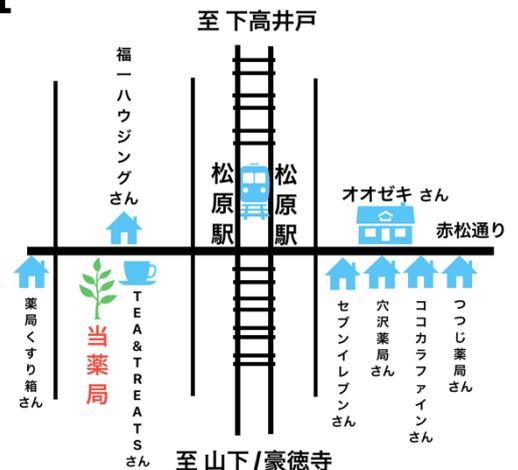
営業時間：9:00-20:00 /

定休日：月曜日、木曜日、その他年末年始等

LINEで個別のお問い合わせ、ご予約も可能です。→

Instagramではハーブを使ったものなどご紹介中です。→

(開発中のハーブミックスなどもupしております。)



PHARM.THE.HERBALIST

