

漢方薬局 The Herbalist

皆様明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願ひいたします！2026年、明けましたね！そろそろ一週間経ちますがいかがですか？お仕事、学校なども始まっている頃かと思います。1月、気が引き締まる月ですね！店主もこの背筋をしっかりと伸ばしてシャンとしていようとする気構え、一年通していこうと思います。

さて、**1/5 から【小寒】**に季節が移り変わってきております。寒さが一段と厳しくなってきておりますので皆様**冷え性**、大丈夫でしょうか？こたつに入ったまま出勤、通学できれば…なんて思ったことありませんか？店主はそもそも『どこ〇もドア』があればいいなど常日頃から思っております(笑)。

冗談はさておき、**季節の養生的な話**になりますとやはり **1/7、七草粥** もありますので **この年末から酷使してきた消化管を休ませてあげましょう。**もちろん、何も食べないとかっていうのは無理なので **季節の旬のお野菜**なども入れていただき、**油ギトギトじゃなくて温かくて消化に優しそうなもの、食べてホッとするもの**などでお身体養っていきましょう。具体的には **おでん**や**体に負担にならなさそうな薬膳鍋**とかでいいかなと思っております。

次の季節は【大寒】になります。寒さの極みですね！またこの【大寒】、寒いが故にできることなどもありますのでまたそれは次回、このお知らせで書こうと思います。乞うご期待くださいませ。

1月の店休日 : 8(AM)、9(PM)、11(日)、15、19、22、26、29 のほぼ**月、木**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

HP : <https://kampo-the-herbalist.com/>

営業時間 : 9:00-20:00 /

定休日 : 月曜日、木曜日、その他の年末年始等

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。)

