

私もきっと、いつかは
ステキな花嫁…♡

勝手に

花嫁修業中

Vol.7

今月の修行
マッサージで
彼を癒やす。

彼に結婚を意識させたいあなたや、予定はないけどいつか花嫁を夢見ているあなた…。
結婚前の全女子へ贈りたい花嫁へ近づくための第一歩、それこそがこの花嫁修業中なのです！

Men's Voice



未婚者 K.Y さん

「マッサージしようか？」
なんて言われたら、それだ
けで疲れも吹飛びます
よね。気遣いのできる子
だなあと嬉しくなります。

STEP 1 気持ちの良いマッサージで 彼をリフレッシュさせる女になる。

仕事で疲れた彼に「お疲れさま」の一言を添えてマッサージをしてみよう。
あなたの優しさも伝わって親密度もアップ間違いなし！

今月の先生

ヒーリングアロマスクール
HEALING AROMA SCHOOL

代表 森 麻美さん

アロマセラピーやフェイシャルの技術を教
える「癒し」に特化したスクール。楽しく学
べ、資格取得も徹底サポート！

☎092-791-5833



用意するもの

・マッサージ用オイル
またはクリーム・タオル

男心をつかむワザ

強めの圧が好きなら指をカギ状に

強めが好きなら指には人差し
指を曲げて押してみよう。親
指で指圧するより薬指に力を入
れるので、女性でも簡単！



1
ONE

強く押すと痛いの要注意



首をかき上げて耳の下に出てくる筋肉を、耳
下～鎖骨にかけて親指で押していく。ここ
が張っていると頭痛や肩こりの原因にも。

2
TWO



背中には上半分をマッサージ。背骨のサイ
ドの筋肉を人差し指の第2関節でグリグ
リグリグと点で押していくイメージ。

3
THREE



肩の力を抜いて

デスクワークや運動をする方が案外疲れているのが腕！
①肩を両手ではさんで、軽く押しながら円を描くように揉みほぐす。
②次に肘から肩に向かって雑巾しぼりの要領でギュギュッと絞っていく。脇まできたらそのまま脇のリンパに流して。

4
FOUR

オイルは多めに



手は肌は引っぱられないように
オイルを使う。腕全体を優しく5～
10往復撫でただけで血行が良くな
りリラックス効果UP！

5
FIVE



手には様々なツボがあり、ハンドマッサージをするだけで顔色がよくなる事も。
①親指と小指の付け根を図のように擦る。飲み過ぎや食べ過ぎによる胃腸の疲れに効果的。
②指1本1本を指先に向かってツイスト。目の疲れを和らげ、むくんだ指もすっきり。
③握手をするように親指で挟んで固定し、残りの指を丸めて第2関節で時計回りに円を描く。
彼の左手をする場合は左手で反時計回りに。

6
SIX



最後は肘までリンパを流すイメージで腕
全体を撫でてフィニッシュ！オイルはタ
オルで軽く拭き取るか、気になるようなら
洗い流そう。

今月の花嫁修業
どうでしたか？

抽選で5名様に…
商品券(1,000円分)をプレゼント！
アンケートに答えて
プレゼントGET！

この「花嫁修業中」について、
ご意見・ご感想をお聞かせください。
早速、右のQRコードからGO！

応募締切
12月18日



10月号の当選者はT・Rさん、Y・Mさん
H・Mさん、他2名です。
プレゼントはお送りしております。ご応募ありがとうございました。

来月の
修行は…

味噌汁を作る

オイルの配合の仕方

マッサージには、ベースの植物油(キャリアオイル)と香りづけをする精油(エッセンシャルオイル)を混ぜて使うのが基本。両腕のマッサージをするくらいなら10mlでOK！

1. 小さなピーカーに植物油を入れる
目盛り付きのピーカー(無ければグラスでもOK)に植物油を10ml(小さじ2杯分)入れる。

2. ピーカーに精油を垂らす
好みの精油を2滴(0.1ml)入れてかき混ぜて完成。

絶対に守ってほしいのが濃度！
精油を入れすぎると肌への刺激が強くなるので必ず植物油に対して
精油は1%までの配合で作ろう。
※100%植物油由来の精油かエッセンシャルオイルと表記のものを使って下さい。
「アロマオイル」「フレグランスオイル」等の肌への使用はお控え下さい。



STEP 2
香りも重要！
オイル選びができる
女になる。

オイルは200種類以上あり、香りや効
能はさまざま。彼の好みや症状に合
わせて使い分けてみよう！

