

BAGUS HAPPINESS LETTER

VOL.
62
2026号秋

元 気 と 幸 せ ・ 癒 し を お 届 け す る バ グ ー ス ハ ピ ネ ス レ タ ー

発行：
BAGUS
〒820-0074
福岡県飯塚市築市459-5



キレイになる、その先にあるもの。

最近、よく通っているジムで、ふと目に入ってきた言葉があります。
「自分を、もっと楽しむ力を。」
この言葉を見た瞬間、「あ、これって私が美容やセルフケアを通して、皆さんにお伝えしたいことと同じ」と思いました。
お肌の調子が良くなったら、鏡を見るのがちょっと嬉しくなる。
身体が軽くなったら、もっと出かけたくなる。
ムダ毛を気にしなくなったら、好きな洋服や下着をもっと自由に選べる。
気持ちが整ったら、仕事や家族との時間も、もっと楽しめるかもしれない。
そう考えると、キレイになることも、身体を整えることも、それ自身がゴールではないんですよね。セルフケアも、化粧品も、サロンでのお手入れも、あくまでツール。
その先にあるのは、自分の人生をもっと楽しむこと。そして、自分をもっと好きになること。私は、そのために美容があるんじゃないかなと思っています。
そして、自分を大切に心や身体に少し余裕が生まれると、その優しさや笑顔は、家族や周りの人にも自然と広がっていく。だから私は、セルフケアは小さな社会貢献でもあると思っています。BAGUSはこれからも、「もっと自分を楽しむためのきっかけ」を、美容を通してお渡しできる場所でありたい。そんな想いで、これからも皆さまの心・身体・肌に寄り添っていきたいと思っています♡

夏の終わりは、スキンケア+運動で“ため込まない肌”へ。 運動すると、肌まで若返る!?

「若見え肌」をつくる意外な美容習慣

運動が『若見え肌』につながる3つの理由

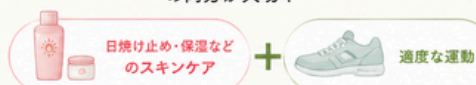


- 1 血流UP**
酸素や栄養が肌に届きやすくなり、肌のすみずみまでいきわたります。
- 2 肌の代謝・修復をサポート**
成長ホルモンの分泌を促し、肌の生まれ変わり(ターンオーバー)を助け、夏に作られたメラニン进行をため込みにくい肌へ。
- 3 肌のハリ・弾力にも!**
研究では、有酸素運動・筋トレの両方で肌の弾力に良い変化がみられ、筋トレでは「真皮の厚み」が増えたという報告も。



夏の終わりに運動がおすすめな理由

夏に受けた紫外線ダメージ
↓
肌を守るためにメラニンが作られる
↓
うまく排出されないとシミとして残りやすくなる
↓
だから秋は、
「これ以上作らない」+「ため込まない」
の両方が大切!



こころとからだの整え習慣～運を呼びこむセルフケア～

東洋医学では、秋は「肺」と「大腸」の季節といわれています。乾燥しやすく、呼吸器系やお通じトラブル、肌、感情面では悲しみや孤独感が出やすいのが特徴です。そこで今回は、秋の揺らぎを整える3つのセルフケアをご紹介します。

秋におすすめ! 整えるための3つのセルフケア習慣

1. 呼吸を整える深い香りケア

ユーカリは、呼吸を深め、乾燥しやすい季節の肺のケアにおすすめ。ゼラニウムは、気持ちが沈みがちな時や、浅くなった呼吸をやさしく整えてくれます。

2. 潤いを補う“食べるケア”

山芋、梨、れんこん、大根など“白い食材”は、乾燥しやすい秋の内側からの潤い補給に◎。温かいスープや煮物など、お腹を温めて心身を労わりましょう。

3. 書いて整える“内観の時間”

秋は内省の季節。忙しさの中で置き去りにしがちな気持ちを、ジャーナリングで丁寧に言葉にしてあげることでスッキリ。感情を手放すことで、心の巡りも整います。

秋のこころとカラダチェックリスト

1つでも当てはまる方は、左のセルフケア
ぜひ取り入れてみてくださいね♡

- ☐ 眠りが浅く睡眠の質が悪い
- ☐ 呼吸が浅くなっていると感じる時がある
- ☐ 便秘・肌の乾燥・髪のパサつきが気になる
- ☐ 胃腸の調子が安定せず疲れやすい
- ☐ 秋のアレルギー症状や鼻炎がある

9月~11月のサロンのスペシャルドリンク♡

①ハーブコーディアル 有機ローズ

爽やかな酸味のクランベリー果汁に、ローズエキスがふわりと香る濃縮ハーブドリンク。コーディアルは、1000年以上の歴史を持つ、ハーブや果実を漬け込んだ伝統的なリラククス飲料です。

有機ローズの優雅な香りは、気持ちをやさしくリセットしてくれるような一杯。ホットとアイス両方ご準備できます！



②IZM ストロベリーテイスト

秋は「肺」と深く関わり、肺と大腸はお互いに影響し合うと考えられています。だからこそ秋は“腸活”がおすすめ！幸せホルモンも腸で作られます！ということで、この秋は、「IZM ストロベリーテイスト」をご用意しています🍓1杯で1,000億個もの乳酸菌が、乱れがちな腸内環境をサポート。腸を整えることは、季節の変わり目の健やかな心と体づくりにもつながります。美味しく続ける“秋の菌活”おすすめですよ♡



アイスのみのご用意です♡
お家でも飲みたい！のお声を受けて販売も始めました。
1本1000ml (25杯分)
¥4,860

BAGUS
For Ageless Beauty

BAGUS 10th Anniversary

10年分の感謝を込めて。

— 感謝を込めた期間限定キャンペーン —

2026年7月11日(土)～9月12日(土)

詳しくは同封別紙のキャンペーンのご案内をご覧ください

Follow Me!

BAGUSESTHE

サロンのあれこれ発信してます！
フォローお願いします♡

9月・10月・11月のサロンアロマ

SALON AROMA

9月 GERANIUM
ゼラニウム

ストレスや不安をやわらげ、心を落ち着けてくれる香り。バランスを整えたい時に。

10月 SWEET ORANGE
スイートオレンジ

幸せホルモン“セロトニン”に着目したい時におすすめ。心を明るく、リラククス。

11月 YLANG YLANG
イランイラン

甘く濃厚な香りが緊張をほぐし、心をリラククスさせてくれる。自分らしさを取り戻す香り。

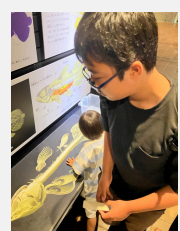
編集後記

なんだかんだ盛りだくさんの夏。いのちのたび博物館にクレーンゲーム巡り。なんとひいおばあちゃんがクレーンゲームにハマっているという(笑) お客様に教えていただいたおすすめクレーンゲームスポットを結構、巡りました!! 練は、いにいの真似をして自転車デビュー! なんでも真似したいお年頃。夜は花火をほぼ毎日のように楽しみ、朝倉・宮若・小郡の花火大会もドライブがてら満喫しました! 今年、花火何本買ったんだろう... (笑) そして今年は母の初盆もあり、家族みんなで無事に迎えることができて安心しました。もう少しで新学期。子どもたちは名残惜しいでしょうが、母は……いろんな意味でホッとしております(笑)



目玉グミ。
まじでホラー(笑)
いちご味らしいです...

いのちのたび博物館
シーラカンスの
解剖バスル



何でもいにいの
真似したい!

BAGUS

エイジングケア専門エステサロン バグース

所在地: 〒820-0074 福岡県飯塚市市菜459-5

電話番号: 0948-24-5535

営業時間: 10:00-17:00 定休日: 木曜日・日曜日

サイト: <https://bagus-esthe.com>



リアルタイムご予約空き状況▼



オンラインショップ▼



パスワード: bagus

【次号予告】2026年11月末ごろお届け予定です! お楽しみに♡