温活で医者いらず！

at ease 上野社長に聞く★

～免疫力を上げて、ウイルスや病気に強い体づくりを～

at ease THAI MASSAGE

上野圭司

•Living At Ease Co.,Ltd.
Managing Director
2001 年早稲田大学卒業。タイでの起業を決意し、2008 年に洋食レストランを創業。その後、カラオケボックスなどを展開。現在は、スパマッサージ店アットイーズをバンコクで 4 店舗、ベトナムハノイで 1 店舗経営中。在タイ 13 年。

皆様も毎日のように耳にする「免疫力」。コロナはこれを見つめ直すきっかけにもなりましたよね。身近な方の中に、全く風邪をひかない方はいませんか？その中には平熱が高い方が多いと言われています。これには、「NK 細胞」という、「ウイルス感染細胞」や「がん細胞」を攻撃してくれる免疫細胞などが深く関係しています。
そして、体温が高い方が、その細胞が体内で活発に働いてくれるのです。

それにより、ウィルスはもちろん、がんをはじめとする様々な病気にかかりにくくなります。

一般的に体温が 1℃下がると、免疫力が 30%下がると言われています。普段から体を冷やさない、少しでも体温を上げるような生活を心がけると良いですね。そのために、ぜひ普段の生活で以下のことを心がけてみて下さい。

- エアコンや冷たいものは控えめにする
- 陽性の食品をしっかりと取る
- 筋肉量を上げて基礎代謝を上げる
- 湯船に浸って体を温める

そして、更に体を温めるには、「米ぬか酵素風呂」が大変有効です。その自然発酵熱は 60℃以上に及びます。遠赤外線により体の芯から温められるので、入浴後も大量の汗が止まりません。その汗の量は、一回 15 分の入浴で 2 時間のランニングに匹敵します。

冷え性の方、普段汗をかきにくい方に大変おすすめです。

ぜひ、アットイーズの「米ぬか酵素風呂」で温活し、コロナはもちろん、肩こりや冷え性、生理のお悩み、なども吹き飛ばして頂けると幸いです。

米ぬか酵素風呂って、何に良いの？

温熱効果	身体の芯から温まることで血液の流れを促進、発汗を促します。基礎体温を上げることで細胞が活性化し免疫力 UP★続けることで体質改善につながります♥
デトックス効果	酵素の成分が角質層に浸透し、新陳代謝が活発化★老廃物を含んだ汗が排出され、15 分の入浴でマラソン 2 時間分もの汗が出ます。体内の老廃物を流し出し、体の中からスッキリ♪
美容効果	抗酸化作用の高い米ぬかには、各種ビタミンやミネラルが豊富に含まれており、アンチエイジングだけではなく、美肌、美白にも効果的♥肌荒れ、ニキビ、吹き出物などにも大変有効です。代謝 UP、便秘に効果的なのでダイエットにも♪

米ぬか酵素風呂は、at ease 33/1 スパ店で♥

完全ご予約制
通常 B950/ 回
初回お試し B600/ 回♥
at ease ☎092-271-8587

> お惣菜　とっても助かるお惣菜デリバリー♥

誠屋
Piman 49 内（スクンビット・ソイ49）
46/12,46/13 Soi Sukhumvit 49(Klang) Klongton Nua,Wattana, Bangkok 10110
T E L：02-258-1028
営業時間：8:30-20:00
定休日なしで毎日営業しております。
皆様のご来店をお待ちいたしております。

> 食品　専門店に勝つ味のこだわり！

ヤマモリ人気ランキング★

タイの自社工場で作っているので、
お買い得なのに日本の味が再現されているヤマモリ食品♥
自粛期間中にスーパーで大人気だったアイテム TOP3 をご紹介します♪

1 とんこつ鍋つゆの素

小分けタイプなので、人数に合わせて量が調整できるのが嬉しい「鍋つゆの素」シリーズ。とんこつ味は、自宅で作るのが難しいので、市販の鍋の素が便利ですね♪　子供も大人も楽しめる味で堂々の 1 位です★

2 たこ焼・お好み焼粉

外はパリッと、中はとろっと焼きあがる♥ たこ焼きとお好み焼がどちらも作れるので、余っても飽きなく使える優れもの♪
ヤマモリのお好み焼ソースとも相性バッチリ！

3 すき焼きのたれ

醤油メーカーのすき焼きのたれなので、やっぱり美味しい♥醤油と甘み（砂糖とみりん）のバランスが程よく、隠し味の鰹だしで本格感を味わえます♪
実は、今回のコロナ期間にタイ人の間で人気が爆発！！ SNS でアップする有名人多数★ 水で 5 倍に薄めて鍋のように食べるのがタイスタイル♪

「出典：複数スーパーマーケット合算 POS データ（2020年3～5月）」

Japan Quality yamamori　いい味！ヤマモリ♪
Japanese foods By Yamamori で検索！
☎02-652-0561　http://www.yamamoritrading.com/
17th(p)Fl.,Maneeya Center Bldg.,518/5 Ploenchit Road,Lumpini,Pathumwan,Bangkok 10330

SHOP

ボイスホビークラブ モノづくりフェスタ

お誘い合わせの上ご来場下さい!!

あなたの手作りが、みんなに笑顔を運びます

第14回 2日間♥

作品展示会&こども縁日同時開催★

11/20(金)9:30~13:30
&
11/21(土)10:00~14:00 (縁日)

初めての方のご来場・ご出店、大歓迎♪
ボイスへのアクセスは2ページで確認！

FOOD

出店にご興味のある方！
プロ・アマ問わずお気軽に☆
詳細は下記を読み込んでネ

詳細が決まり次第、こちらにUPします

イベント・セミナー・打合せ・料理教室・個人練習　etc♪

ボイス★レンタルルームをご活用下さい！

ご利用の際はボイスのご利用規約に同意いただきます

広告セットも承り中★

見学受付中!! ※要予約 ※料金など詳細はお電話にて ※駐車場あり
☎02-119-7250 ～ 1（ボイスホビークラブ）

究極のQQクリーム

シワ、シミ、ハリにも効果あり★ 在タイ者から旅行者まで、リピーター多数!!
世界中から No,1 の素材を集め、タイの日系ラボで製造。
コスメ研究家 IKKYUU さん考案の究極の美肌クリーム！

何故、QQクリームがオススメか？

それは、配合美肌成分のクオリティーの高さです。
●天然酵母から抽出した最高峰 Q10 を高濃度配合
●世界一の美白成分　●無香料・無着色で安全、安心
●スーパーヒアルロン酸　●日本製α－アルブチン配合
●フランス国立研究所のシワに効果の高い国際特許成分エキス
●九州産トラフグ由来のマイクロコラーゲン
●ハリと透明感の、タイ産プラエリアミリフィカ

兎に角、試してみて下さい！
もう、このクリーム1個で、美容液もシミ取りレザーも不要です。女性の、男性にとっても強い味方！

IKKYUU

ボイスホビークラブにて特別価格で販売中！

美肌スキンケアセミナー無料ご招待!!
8/11(火)・9/23(水)・10/22(木) 13:00-14:00
☎02-119-7250 ～ 1（ボイスホビークラブ）
※参加者にミニサイズ（B450）プレゼント！

＼タイ、バンコクで、／

willfon-Thai

日本のテレビを楽しもう!!

POINT.1
驚愕の月額 666B～!!（年一括払い）
通常月額 800B～。 超格安で日本のテレビがタイで楽しめます。
●46 チャンネル見放題 !!　●2 週間分まとめて録画 !!
●旅行者でも OK!! ※1 日 200B から貸出可。
●業界最高のサービス !!　●保証金不要 !!

POINT.2
待望の新機能!!
スマホ、タブレットからでも視聴可能。
外出先からでも日本のテレビが楽しめます。
勿論、追加料金は不要です。※現在、Android端末のみ。

POINT.3
2週間無料お試し実施中!!
保証金不要。安心の日本人スタッフ常駐。
半年分一括払いで一ヶ月分無料、一年分一括払いで二ヶ月分無料。
お気軽に日本語でお問合せ下さい。

＼ホームページ／

日本語お問合せ窓口：080-480-7979(高野)
電話番号　：02-018-7849
オフィス窓口　：サミティベート病院横 RQ49 MALL 内 3 階
オフィス営業時間　：10:00-18:00（土曜日 17:00）　定休日 ：毎週日曜日

www.willfon-thai.com