



イルカの空中散歩

～ 天草のカフェ紹介 ～

第 256 号

担当：比嘉

皆さま、本日もご搭乗ありがとうございます。あっという間に3月が終わり、暖かい春の季節がやって参りました。4月 は出会いの季節ですね🌸天草エアラインも皆さまのおかげで、3月23日に22周年を迎えることができました。今後も皆さまとの出会いを大切に、日々成長して参ります😊🌸さて、今回はお客さまからリクエストがありました、天草のカフェを紹介いたします♪今回もすごく美味しいカフェに行っていました🚗



喫茶シアトル9

ハンバーガーが人気のカフェです。私は、照りマヨバーガーをいただきました😊パンの間には、照り焼き味のハンバーグ・焼きオニオン・トマトとたっぷりのレタスが入っており、ボリューム満点のとても美味しいハンバーガーでした🍔❤️ポテトと新鮮なサラダ、また、ドリンクもセットのランチです！10種類以上のハンバーガーや食べ物、デザートなどもあり、行く度に、違ったものを食べることができるカフェです♪店内も落ち着いた雰囲気、お店の方もとても優しくすごく素敵なカフェで、これから何度も通ってしまいそうです😊❤️皆さまもお腹がすいたお昼時にぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか？



- 📍 住所 ... 〒863-2171 熊本県天草市佐伊津町 1605-5
- 🕒 営業時間 ... 10:00 ~ 17:00 (定休日→月曜日・日曜日)
- 🍔 照り焼きマヨバーガー ランチ ¥1000 (ポテト・サラダ・ドリンク付)

SWEETS-LABO BONGOUT

1977年から続く、色々な種類のスイーツが揃っているお店です😊お店の名前の由来は「楽しいひと時」を過ごしてほしいという想いから、「ボンゲー」という名が付けられたそうです。店内には、手作りのケーキ・お菓子パンなど、同じお店に居ながらも、違ったスイーツを食べることができます🍰私も何度も行ったことがあります、私の1番のオススメは、白いチョコタルトです♪サクサクのタルトと甘さ控えめのチョコがすごく美味しく、ぜひ皆さまにも食べていただきたいです♪その他にも、ホールケーキなどもあり、大切な方の誕生日などにはぜひ、ボンゲーさんでケーキを選んでみてはいかがでしょうか？😊❤️



- 📍 住所 ... 〒863-0032 熊本県天草市太田町 21-14
- 🕒 営業時間 ... 9:00 ~ 20:00 (定休日→不定休)
- 🍰 オススメ 🍰 白いチョコタルト ¥378 / 火山シュークリーム ¥162





季節の変わり目は体調の変化に注意！！

昔から「季節の変わり目にはめまいがする」「天気が崩れる前には頭痛がする」など、気象の変化によって持病が悪化することを「気象病」と呼んでいます。春は気温の寒暖差とともに、気圧の変動によっても、自律神経のバランスを崩しやすい時季です。その為、自律神経がストレス反応を引き起こし、交感神経が興奮状態になります。結果、抑うつやめまいの悪化、心拍数の増加、血圧の上昇、慢性痛の悪化などの症状が現れます。もともと人間は、ある程度のストレスには耐えられるようになっていますが、自律神経が正常に機能するためには、暑い場所では汗をかくことが必要です。しかし、空調が完備された環境で暮らしていたり、昼夜逆転するなど生活リズムが乱れたりしていると、自律神経が整いにくくなってしまいます。その結果、気圧の影響についていけない体になってしまうのです。

【自律神経を整えるための予防・対処法★】

- ① **朝食を必ず食べる** 🍳 → 1日3食を守ることが大切ですが、特に朝食は、寝ている間に下がってしまった体温を上げ、自律神経を整えるのに大きな役割を果たします。気象病対策にはビタミンB1の摂取が有効です。
- ② **ゆっくり長くできる運動をする** 🏃 → 自律神経を安定させるためには、ウォーキングや軽めのランニング、水泳など、ゆっくり長くできるものです。なかでも水泳は自律神経の働きによい刺激を与えてくれます。体温より低い水の中でゆっくり体を動かすと、体の代謝がじわじわと上がります。水の中をゆっくり歩くだけでも効果があります。
- ③ **「内関」のツボを押す** 🖐️ → 自律神経の乱れに効くのが、手首にある「内関」のツボです。内関はもともと、乗り物酔いや、ふらつきやめまいなどの症状が現れそうなときに刺激すると、症状が収まります。両手首の内側にあるしわの真ん中から、ひじ方向に指3本分下がったあたりに、響くような感覚があれば、そこが内関です。ツボは押しっぱなしだと、体が刺激に慣れてしまうので、こまめに押すようにしてください。

自律神経を整えて、健康に過ごせるよう心掛けましょう😊🍌

INFORMATION

誕生日は「よかよ割」🌸

設定期間📅

☆ 設定期間内にご搭乗される、その月が誕生日の方と同行者5名までがご利用いただけます。

☆ ご予約は1ヶ月前～前日までにお電話いただければ、お電話にて受付をしております。

☆ 3月誕生月の方

2022年3月4日(金)～11日(金)

☆ 4月誕生月の方

2022年4月8日(金)～15日(金)

☆ 5月誕生月の方

2022年5月13日(金)～20日(金)

☆ 6月誕生月の方

2022年6月3日(金)～10日(金)

☆ 7月誕生月の方

2022年7月1日(金)～8日(金)

天草 - 福岡

(片道1名様当たり)

6,200 円

座席数限定!!

詳しくは予約センターまでお問い合わせください😊

予約センターTEL ☎0969-34-1515

