



TOP > 観光スポット > 商店街、ショッピング > ほっと自分に戻れる隠れ家サロン「I My Me」 アロマに包まれる至福の時間

シェア

ツイート



ほっと自分に戻れる隠れ家サロン「I My Me」 アロマに包まれる至福の時間

2021.06.29 UP 西武新宿線沿線東エリア 投稿者：区民レポーター 中野のいくた

[観光スポット] [商店街、ショッピング] [区民レポーター]

新井薬師駅から徒歩6分 住宅街に佇む隠れ家サロン

こんにちは！区民レポーターの中野のいくたです。

私、たまーに行くマッサージが大好きで、今回は「新井薬師の隠れ家サロン」の言葉に惹かれ、アロマリラクゼーションサロン「I My Me」さんへ行ってきました。「I My Me」は身体の不調やその日の気分に合わせて、その人にあったアロマオイルを調合してくれるアロマトリートメントサロンです。トリートメントメニューは、全身、足裏やふくらはぎ、頭など様々ありますが、今回は足裏とふくらはぎの30分のコースをお願いしました！



西武新宿線「新井薬師前駅」から徒歩6分ほど、一軒家がサロンになっています。木のぬくもりを感じる和風のお部屋です。アロマトリートメントの前にハーブティーを頂くのですが、この空間でハーブティーを頂くと、まだ何も始まっていないのに既に「ほっ」とした気持ちになりました。



アロマトリートメントの順序はこんな感じです。

- ① ハーブティーを飲みながら、身体の状態をヒアリング(ストレスや不眠、疲れなど)
- ② その人にあったアロマオイルを一緒に選び、調合！
- ③ 足湯に浸かってリラックス
- ④ ベッドで至福のオイルトリートメント
- ⑤ 温かいハーブティーとナッツを頂いて、お茶タイム

「I My Me」はただ身体を揉みほぐすだけではなく、カウンセリングを大切にしています。トリートメントの前にもカウンセリングに時間をしっかりとって、じっくりと話を聞いてくれます。



100%ピュアな高品質のアロマオイル。その日の気分でアロマオイルを調合してくれます。



オーナーの櫻井さんとお話しながら、オーダーメイドのアロマオイルが出来る瞬間！いい香り！



オイルトリートメントの前に足湯でのんびり。この花びらはお庭に咲いていた椿だそう！

足裏とふくらはぎのトリートメントは、自分で選んだアロマオイルを使って、オーナーの櫻井さんに足裏、ふくらはぎをゆっくりと、揉みほぐしてもらいます。ツボを心地よく、柔らかく、ぎゅっと押しもらうと、身体からは力が抜けて「ふああああ」と言ってしまうそうでした。私はケチなので「寝てはもったいない、寝てはもったいない」と思っていたのに、やっぱり最後は寝てしまいました。



オイルトリートメント中は部屋に心地よい音楽が流れ、香りに包まれる至福の時です。和の灯りも良い雰囲気

日々頑張る女性がここでは自分に戻れる、そんな場所でありたい

「I My Me」は「アロマトリートメントが気持ちいい」だけではないと思うのです。安心感と、香りに包まれる幸せ！があります。

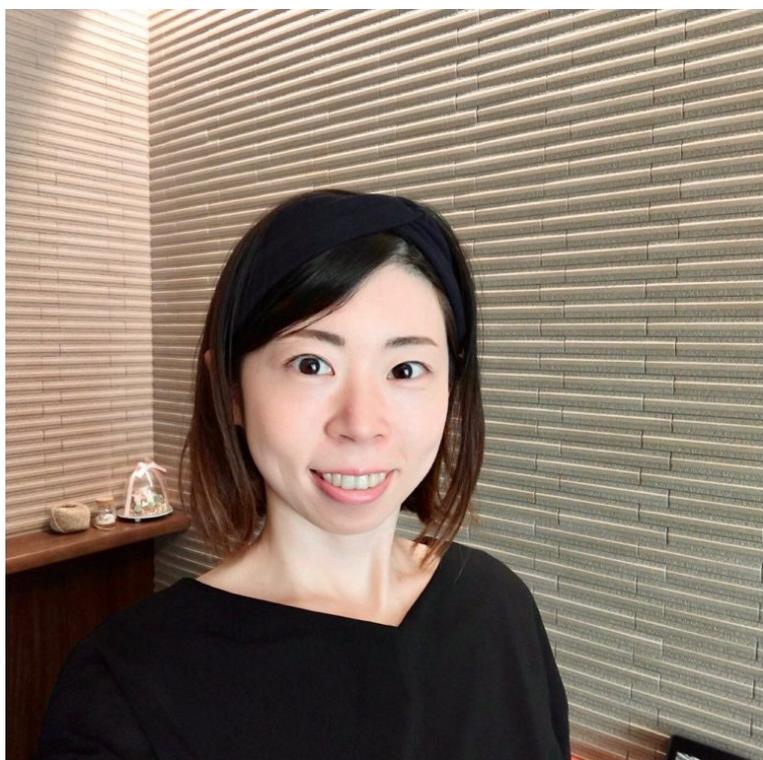
オーナーの櫻井さんは、ハーブとトリートメントのお店に12年程務めたのち、昨年9月に「I My Me」をオープンしました。櫻井さんはアロマオイルとマッサージを組み合わせる理由を「外と内、両方からのリラックスが出来るから」と言います。実際に身体をもみほぐしリンパを流す「外」と、香り力で心に働きかける「内」。どちらか片方ではなくこの2つを組み合わせることで、身体をただ揉みほぐすだけでなく心からのリラックスを促します。

櫻井さんとは、趣味や仕事の話に花が咲きました。家族でも職場の同僚でもない、初対面だったにもかかわらず櫻井さんはとても話しやすく、沢山話をしている自分がいました。そして、櫻井さんに「大切にしていること」を聞いた時に、心に残った言葉がありました。

それは「どんな役割も持たずに、ここでは肩の力を抜いてほしい」ということ。「特に女性は会社員だったり、お母さんだったり、奥さんだったり、沢山の役割を持って、いっぱいになりながら、日々頑張っている人が多いと思うんです。ここでは、肩の力を抜いて自分に戻れる、そんな場所にしたいと思うんです」



職場や自分の家以外で、「ほっ」と一息つける場所。「I My Me」はそんな場所だと思います。私も帰り道は、足はもちろん、心もふわっと軽くなったような気がしました。



明るく健康的な雰囲気のある櫻井さん。明るく気さくなオーナーさんです。

I My Me

所在地 中野区上高田5-29-3

電話 050-3709-7672

営業時間 10:00~18:00

定休日: 火、水、土(応相談)

女性専用・完全予約制

価格 (お試し)リフレット・リフレクソロジー 30分: 3,200円 60分: 5,800円(税込)

★メニュー情報など、詳しくは[公式サイト](#)で！



※問い合わせ先の記載がない記事については、まるっと中野編集部までお問い合わせ下さい。

掲載場所近隣の区民の皆様にご遠慮いただきますよう、お願い申し上げます。

※掲載情報は全て記事取材当時のものです。