



連休はいかがお過ごしでしたでしょうか？開放感いっぱいの季節がきました。Tシャツ1枚で歩ける日もあり、心も身体も開放感があふれてきますね。イキイキと草花が咲き始め、天然の幸せを感じながら、若葉の森林浴で心も身体ものびのびさせておきたいものです。今月も、リバース、健康作りを基本に暮らしを楽しむお手伝いができれば嬉しく思います。雨にも風にもまげず毎日元気にお過ごし下さい。

毎度おなじみになりました。

藤原美知子さんの健康生活講座

「テーマ 更年期の暮らし」4月 20日(木)

更年期。。。急激な変化が身体を襲います。あわてずライフスタイルの見直しをする時かも。。。と話して下さいました。集まるほとんどの皆さんが、そのお年頃ですから。話が弾みました。

(裏面に資料)



藤原さん。
お誕生日でした。
力作のシフォンケーキでお祝い。
料理部 横関

昼から...



眼のコイジンの長森社長を、お呼びして健康話と商品の説明を少ししていました



歩こう会に行きました。大山崎美術館。雨でしたが、おにぎりを持って出かけました。四季の花を楽しめる、美しい庭と古い洋館の贅沢な雰囲気、お茶をしながら新緑を眺めつつ、珍しい桐の花とライラックを発見。皆さん良くご存知です。雨の中のご参加本当にありがとうございました。



オイルトリートメント
気持ち良いですよ～。
30分￥2160～￥6160まで
ご用意しています。

健康部 花石



今月の人蔵君



季節的に元気が出ない、身体がだるい。そんな時でしょうか、クーラーも、気になりますね。体調の悪い時は、冷たいものは、グーと我慢して高麗人参に生姜を入れたり、蜂蜜で甘くしてみたり、味に変化を付けて楽しく飲んでみてください。

お知らせ

5月 18日(木)藤原美知子さんの健康生活講座
テーマ 「眼精疲労」時間 11時～14時
会費￥300

5月 24日(水)歩こう会

11時～14時頃まで

西京極グランド周りを、歩きます。
帽子か日傘、おにぎりと水筒持参下さい。雨天の場合は中止。参加費 なし