



新緑の5月を満喫されたでしょうか？暑くなるのも、勢い良くて、身体がなかなかこの気候に付いていけないです。雨降る日も風の日も。いつも、お店を頼りに足を運んで下さり、本当に感謝に思います。。最近おかしいのが、洋服の話。リバース整体師は、いつも体操着なので、たまに普段着でお客様に会おうと、「そなん着るんやね。」とめずらしがられ、お客様もいつも来店は整体用の体操着なので、たまにおしゃれしてこられると、「ホントはおしゃれなんですね〜」と互いに不思議？な会話をしています。整体やエステに来られるのですから、来店はノーメイクにマスク(笑)で十分です。パジャマでもok.なぐらいです。それからリバースの整体師の体操着が3月から変わりました、皆さんにお褒めの言葉を沢山頂きこれまた感謝です。今月も「笑い」に来てくださいませ。お待ちしております／

## 藤原美知子さんに学ぶ健康生活講座

5月18日(木)テーマ「眼精疲労を予防する」

大切な眼を酷使する現在生活。眼の悩みは尽きません。大病にならないように心がけが必要です。簡単にできることから教えていただきました。(裏面参考)

又セルフセラピーも皆ともに参加。心のひえは身体の冷えの5000倍〜ストレスを貯めない私に。。。



スムージー材料



お昼は玄米のリゾット。。。横関料理部



五月。ひどく暑い日が続き、雨模様の日。歩こう会



走る中村整体師と西京極グランド周り。1キロ半の道を散歩。自然が心地よくいいところ。アスリートに混じり。ポチポチ



セルフ体操。。



犬のウンチポスト



## 今月の人蔘君



皆さんから、「もっとのみやすいのはないの？」とお尋ねされます。あります、あります。ソフトカプセルタイプ。いつでもどこでも誰でも飲めます。よろしくお願ひします。

## 6月お知らせ

藤原美知子さんに学ぶ健康生活講座

6月15日(木)11時〜14時ごろまで  
テーマ「食中毒を予防する」会費¥300  
昼からお肌お手入れ会(夏メイク)

6月29日(木)サマム初体験イベント  
好評に付きほぼ満席。お問い合わせ下さい