



暑い夏も終わり、9月を迎えます。夏バテは出ていませんか？体内にいつも冷たいものを入れ続けるとバテますね。まだ残暑が厳しいです、今からでも遅くないです、温かい食べ物で、身体の内側から汗をかいて下さい。不調がだらだら続かない秘訣です。朝日とともに起床し、夜は早めに寝るのも暑さで疲れた自律神経にいいと思います。目覚めがいいのも、健康のバロメーターです。長い夏も終わり。実りを楽しむ秋が、やって来ます。楽しみです。今月もよろしくお願ひいたします。



8月 藤原美知子さんに学ぶ健康生活講座。

テーマ「ストレスに勝つ！」

生まれてすぐに覚える母乳の味。うまい。頭が疲れた時にこの母乳と同じ成分のうまいをあじわうと、ストレスも和らぐ。

で、簡単お出しをコーヒーを飲む変わりに、つくり、皆で飲んでみました。干しこいだけ、だしこんぶ、かつお、をマグにいれ、お湯をそいで3分。実際にいい香り。疲れがとれます。おいし～と皆で、おかわり。

(裏面参考)



16日送り火の見学、(友人マンション屋上)、綺麗に肉眼で見えるのにシャッターを何度も押しても全く写らず。心霊写真?の様でした。普段の行いかしら。。。

今月の人参君



毎日、続けていくと、身体が温まり、朝の寝起きが良くなりました。と、嬉しいお話をきましたね。

継続は力なり。

リバースの身じたく

8月 30日

「甲斐田さんのメイク教室とリバースのエステとオイルテコルテの日」

第2回 眉を美しく



美UPお手入れ会
大好評につき毎月開催
予定をしています。ありがとうございます

Hanayori-dango さん

この年になって、初のメイク教室体験。ボサ眉がきれいになって、後の手入れも勉強になりました。次回も予約しました。



行ってみませんか？

10月人参クラブ
奈良 西ノ京 薬師寺
近く薬膳の店 「奈里」
京都駅から近鉄で40分
位。ランチと散策。奈良
のイーブンの店長のお
店。温かい人柄、そのま
まのご飯。本格的。
会費￥3000 交通費込

9月 15日～16日(金、土) 舞鶴 健康祭 お世話になります

9月 18日～19日鑑定フェアー 脇田先生風水鑑定と水晶展

予約 受付中 鑑定料￥3000

9月 21日(木)

人参クラブ 急ですが野外活動します。