



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いいたします。



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。うまみ。頭が疲れた時にこの母乳と同じ成分のうまみをあじわうと、ストレスも和らぐ。で、簡単お出しをコーヒーを飲む代わりに、つくり、皆で飲んでみました。干ししいたけ、だしこんぶ、かつお、をマグにいれ、お湯をそそいで3分。実にいい香り。疲れがとれます。おいし〜と皆で、おかわり。

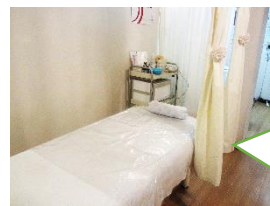
(裏面参考)



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デコルテの日」 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
まの飯。温かい人柄、そのま
まのご飯。本格的。
会費 ¥ 3000 交通費込



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、続けていると、身体が温まり、朝の寝起きが良くなりました。と、嬉しいお話がきましたね。

継続は力なり。

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

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。