



突然の地震にお見舞い申し上げます。一日も早く平穏な日常に戻られますように。  
お元気にお過ごしでしょうか?言葉にならないほど心のショックが大きくて、またか!と思われた瞬間でしたね。天災は神の領域、無事に生きる予知能力がほしいです。梅雨明けも早いのか、雨少なく、蒸し暑い毎日が続きます。心身ともに、疲れが出やすい季節。リバースにお寄りください。ラベンダーの香りとともに、皆様をお待ちしています。今月もよろしくお願ひいたします。

### 6月 藤原美知子さんに学ぶ健康生活講座

人参クラブ「関節痛と戦わない」(裏面参照)  
藤原さんの経験から実感ある講座 deshita.



吉竹さんの座してできる  
気功体操♪(^.^)



薬膳たきこみご飯  
かぼちゃ、なつめ

手をひねり、  
伸ばす~。(^.^)

### 6月リバースで金子先生の足裏相談会

初めてリバースに来られる方が多く、私たちもとても刺激をいただきました。雨降る一日 13名の方が参加下さいました。ありがとうございました。金子大先生 11月 2日予定しています。



藤原さんと亀岡に行きました。健康茶話会



楽しいひと時  
よく喋りよく食べ  
て。明日から元気!!



今月の人蔘君  
酵素、天寿参、林檎酢  
3倍希釀で飲みます。  
炭酸割りすると、  
とても美味しいです。  
浮腫みと、  
疲れの溜まる季節に。

1本¥5980

### 7月お知らせ

7月 4日(水)一日カフェ 栗田さんに美味しいアイスコーヒーの入れ方を教わります。  
会費¥1000 軽食付

7月 13日～14日 西舞鶴交流会館  
健康祭り応援してくださいね!!!!!!

7月 19日人参クラブ 会費¥300  
11時から14時ごろ