

9月ですが猛暑の夏は続きます。まだまだ暑い。今年は女性のワンピースも中近東の男性用カフタンローブのようのが多いですね。直射日光をさけるため、長袖でマキシ丈。スリットが入るので長くても歩きやすそうです。四季のある日本も中近東並みの暑さ。暑さの峠も一山超えて、次は台風！？どうぞ穏やかな日々が早く戻ってきますように。今月も皆様、お元気にお過ごしください。お疲れの時は癒しのリバース、整体に又人參茶を飲みにお立ち寄り下さい。お待ちしていま～す。



9月 25日（金）11時～14時頃まで人參クラブ

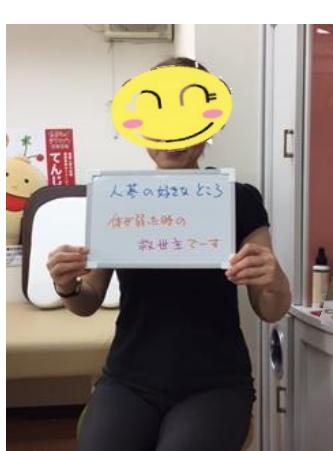
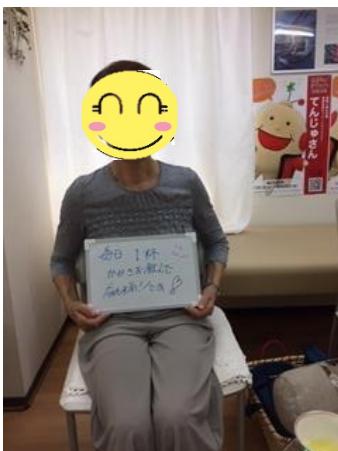
藤原美知子さんに学ぶ健康生活講座

夏疲れの出やすい季節です。是非、秋の健康法、学びにいらして下さい。参加費¥300

9月 28日（月）男女美お手入れ会

① 10時半ごろ～ ②13時頃～ 参加費¥500

あなたの
好きなところ
を教えて下さい



心と身体の健康の為に生活を整える



暑いですが、よく眠れていますか？暑さをこらえるだけでもすごく体力がいりますね。この夏は特に実感いたします。

食欲はあっても台所で煮炊きするとものすごく暑いのが主婦の悩み。しかしそろそろ煮炊きの食事を胃にも入れてやらないと、胃腸もくたびれます。いろいろ関節痛が出るのもこの季節。簡単なのが 味噌汁。人參クラブねばねば食材で味噌汁をいたしました。

お腹が温まり血液の巡りがよくなり痛みの緩和にもなります。

とろろ+ほうれん草 オクラ+わかめ 納豆+にら なめこ+麸 里芋+鮭の組み合わせ。お試しください。

味噌は大豆の栄養素で、若さ維持や生活習慣病予防になります。

8月： 藤原美知子さんに学ぶ健康生活講座より

Wakiyoさんの野菜日記

今年の8月はこのほか暑さが厳しく、田舎でもクーラーのない部屋では過ごせない毎日でした。抗癌剤後は、直射日光はよくないと言われ、外にも出にくい状況、加えて手術痕や周辺の痛みが増して横になる事の多い夏でした。畑は、母と妹の世話で一通の夏野菜は収穫。



数年前に、家の前の土手にタキイで苗を買って植えたミニひまわりが、今年も元気に咲いてくれました。我が家では、毎年夏の終わりを飾る花となっています。母が親戚に貰って植えた、斑入りのススキもスッキリと穂を出しました。こちらは「今はこんなに暑いのに、もうすぐお月見なんだな」と思わせられ、季節の移り変わりの絶妙さを目の当たりにしたような感動があります。

