

桜便りが嬉しいこの頃です。マスク生活も一年たち、お花見の仕方も変わりましたね。ホテルのテラスで、お家でとか、どこかの広告のテイクアウトの花見弁当豪華でした。

贅沢かなとも思いますが、こんな時期ですから、いろんな事に挑戦しながらでも前に向かう事が大事かなと考えます。新しい生活スタイルを作る事が、ストレスにならないかも。と感じたりいたします。お花の季節、陽の気にのり、心も身体も軽やかに。

**こまめに手洗い！こまめにマスク！こまめに天寿参！どんな時も前を向く！天寿参を健康の土台作りにお役立て下さい！**

**最近の人参クラブ みな様参加下さいませ  
気功体操をしています。息を吸って吐いて。。。♪**



波が来るイメージでスクワット



大きく 息を吸って吐いて。。。



玄米食をしています！となりは鯖缶に大根おろしとしょうが。ネギをバラバラ。



玄米には味噌汁！  
今日は小芋と根野菜

## 心と身体の健康の為に暮らしを整える

人参クラブの最後にみなで締めくくる魔法の言葉  
参加したことのない人にも教えます。(誰にも聞かれていませんが)  
魔法の言葉 自分の名前にさんを付けて。

「〇〇さんありがとう！」これを3回、自分に語りかけてあげます。苦しい時も辛い時もたくさんのストレスを超えてガンバついているのは私自身ですから。私が癒してあげて下さい。

涙出るよー！！！

## 高麗人參オメガ3



イライラ  
ウツカリ

うつかり、イライラに  
がおおすすめ文句ですが、  
巡りがよくなる優  
れものの様子。販売し  
て3か月。

リピートが続きます。  
是非お試し下さい。

¥6480 (120粒)

## 4月リバースお知らせ 人参クラブ

4月 22日 (木)

時間 11時頃から 14時  
藤原美知子さんに学ぶ

健康生活講座

春の季節病 (3)

春野菜スープ作ります

参加費¥300

♥私は運がいい

♥愛されている

♥希望にあふれてい  
る

♥私にありがとう

## 男女美お手入れ会

4月 12日 (月)

堀川北大路

✿TAMARIBA カフェ

参加費¥500

13時～15時

4月 15日 (木)

リバース

午前 午後

ご予約承ります。

参加費¥500