

お元気にされていますか？毎日温度差が激しくて、着るものに本当に困ります。今月の話題は、コロナワクチンでしょうか。マスク生活も一年を過ぎました、インターネットのおかげで、いろいろ不自由なく生活は送れますが、外出もままならず、人に会うのも制限ありで、心は不自由に感じます。リバースも健康産業ですから、話題はいつも健康！勉強する内容も健康！しかし必ず最後は、自分の免疫力しかない。。。結論。健康の土台作り頑張りましょう！いつもありがとうございます。

お店の営業時間を少し変更しています。土日祭日にご来店の方はあらかじめご確認下さい。ご迷惑をおかけいたします。

## 6月お知らせ



### 6/18 金

人参クラブ  
藤原美知子さんに学ぶ健康生活講座  
11時～14時  
参加費¥300

### 6/16(水)

亀岡  
健康生活講座  
リバースファミリー会員様の集い

### 6/20(日)

リバースファミリー会員様 DAY

### 6/23 (水)

西舞鶴  
リバースファミリー会員様の集い  
11時～16時  
健康相談会

### 6/24 (木)

男女美  
ソーラービューティー感謝会  
13時頃から 15時半  
北山 TAMARIBA カフェ

※コロナ感染症予防の為すべてご予約制になります。



お手入会 こんな感じです



先月も皆様お世話になりました。皆様に元気の配達ができましたでしょうか。  
整体 お手入会 最近は気功体操 血流チェックも加わりバリエーションも増えました。



息を吸って  
吐いて～  
吸って吐いて～  
吐いて～

気功体操 亀岡からはじめていきます。皆様 亀岡に参加されませんか？ 7月予定しています。

## 心と身体の健康の為に暮らしを整える もう一度、腸から見直す！

腸まで届く！！これを実感するには、食生活の改善が必要です。プロバイオティクスとプレバイオティクスどちらも聞きなれない言葉ですが。プロバイオティクスは腸内フローラのバランスを改善することにより人に有益な作用をもたらす**生きた微生物**。(舌カミそうですが調べました/花石) プレバイオティクスは消化管上部で分解吸収されない大腸に共生する有益な細菌の選択的な栄養源となり、それらの増殖を促進する**食品成分**。  
**この2つ**を兼ね備えているのが、日本の伝統食品 **味噌 めか漬**。やはりこれらを積極的に見直すべきでしょう。(DAIKI 健康総研より)



乳酸菌の恵み!!!煮炊きの料理に使えます。

30本 ¥4104

あまり知られていませんが  
リバース定番  
高麗人参と一  
諸にどうぞ