

今年もあと 1 か月です！ 11 月の中頃、皆既月食に遭遇いたしました。店の前でリバースのスタッフと道行く方々と夜空を眺めながら 140 年ぶりの事と知りました。凄い事ですね。そして 12 月、新しい年を迎える準備を楽しみながら 1 ヶ月を健康に無事に過ごされる事を祈っております。今年一年大変お世話になりました。新年もリバースと共に健康生活を、宜しくお願いいたします。( ^\_- ) ☆ ( ^^ ) ♪



### リバース 人参クラブ

藤原美知子先生が、お留守で花石が代わりに健康講座 (>\_<) 講座の予習を藤原さんにしていただき花石とても勉強になりました。こんな日もありますが、皆様、変わらずのご参加ありがとうございます。



### 心と身体の健康の為に生活を整える

11 月の人参クラブで学んだのは、季節病：日射時間が短くなり、うつ症状が出やすくなる季節、コロナで更に孤独感が増し心が病む環境が出来上がる状態。寂しい環境ができています。ハッピーホルモンであるセロトニン、の元になるトリプトファンを沢山取る。トリプトファンは、鰹、マグロ、アジ、いわし、鶏卵、高野豆腐、シイタケ、大豆、納豆、油揚げ、そば、身近な物ばかりです。鶏肉、ブロッコリー、春菊。旬の物を食べる事が身体を守ります。そして午前中の日光によく当たる事。心地良い睡眠。心地よい睡眠の為に入浴も大切にする。

大掃除の季節です

寝室。お風呂。トイレ。台所。冷蔵庫 etc.

来年も元気に過ごせるようにきれいに整えておきましょう。お家時間大切です。



洗濯  
掃除に



### 手荒れの季節

アトマイムの洗剤がお勧めです。お掃除に是非！手に優しいですが汚れには強い！あかぎれの肌にも優しいです。

3 個まとめ  
買いが  
お得です！



台所 洗濯

舞鶴の皆様ありがとう！  
ございました！



亀岡の皆様もありがとう！

