

お元気にされていますか初夏の気持ちいい季節が飛んで“夏日和“ですね。コロナ時代も3年目、観光の方も増えてきています。修学旅行生もお久しぶりにみかけますね。旗を持つガイドさんもひさしぶり。“お久しぶりで～す。”リバースも活気が戻ります。元気で今月もおすごし下さい。



藤原美知子さんの健康講座の後はみんなで豆腐と鳥胸肉のハンバーグ作り。

ソースはポン酢、味噌ソース、好きなソースで好きな形で、春キャベツの千切とみそ汁を添えて。今月は皆様も遊びに寄って下さい！リバース定食？楽しみに、元気になりますよ～！！！！

“自分で作るんやね”。“作ってほしいんやけど。食べるだけがいいな～”

賑やかに始まります。
(5月人参クラブ)



※トリ胸肉 100g
木綿豆腐 1丁
ショウガ絞り汁
混ぜるだけ(2人分)

天寿さんエコ BAG
今月も高麗人参くん
お買上げでプレゼント！

3色そろえてね！

心と身体の健康の為に生活を整える

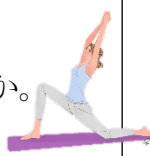
毎日の生活リズムを整える。

まず早起きする事から始めましょう。

お手本は病院生活。6時起床 21時就寝、とても現代人には就寝時間が無理のようですが、12時前には休むように、心がけたいです。朝気持ちよく起床するために。そして2か月継続すると自分のルーティーンになるそうです。元気に暮らす為に、“腹八部よく噛んで”“早起きは三文の得”昔の人はよく知っていました。(藤原美知子さん健康生活講座より)

健康の秘訣は当たり前の事を守るところからでしょうか。

今月も ご機嫌な日がたくさんありますように。



人参クラブ6/24(金)

藤原美知子さんに
学ぶ健康生活講座

11時～14時頃まで
参加費¥300

夏の季節
日々の暮らしと
養生を毎月学びます

藤原さんの誰でも作れる健康料理レシピが好評です。みんなで実習しています。元気でるよ！

男女美お手入会

6/20(月)

セルフエステを学び
ます 参加費¥500

しわくちやになったらあかん～から。来てね。



桑の葉のお茶

桑ちゃん

糖分の気になる方には是非毎日。ご飯の時の習慣に。飲みやすいですよ～

オメガ3
もよろしく
お願いいた
します



¥6480 120粒



¥3564 30包み