

7月8月と猛暑の中、ご来店いただき心から感謝いたします。そして、この酷暑を元気に乗り越えてこられた皆様が素晴らしいと思います。もうしばらく残暑も厳しいですが夏バテしないように温かい食事に気を配り、お過ごしください。リバースの庭?の葉っぱたちも今年は、まめな水やりのお陰で元気になりました。庭もご主人様の手入が良いとよく花も育っていますね。人間の身体も同じに思います。唯一無二の存在ですから、尚の事、手入をよくして元気な身体を目指しましょう！



毎月のイベント 人参クラブ 9/16(金)(涼しくなるかな)

藤原美知子さんに学ぶ健康生活講座 (参加10名迄)

11時～14時頃まで 参加費¥300

今月も皆さんと料理の実習をしていきたいと思います



今日も笑顔で！！！
イチゴメロンスイカさんでした

心と身体の健康の為に生活を整える

「早起きは三文の徳」といいますが、こう暑いとなかなか心地よく睡眠がとれず、寝起きが悪い。寝つきも悪い、朝、起きたらグッタリしている。皆様からお聞きいたします。何ヵ月も続くと本当に自律神経がおかしくなりそう！

冷房で冷えた身体は、やはりお風呂で少し温めて、シャワーが多くなりますが、入浴日も決めてゆっくりする日も大事だと思います。寝具やパジャマも肌ざわりの良いものを選んだり工夫も必要ですね。

今日よりも明日良い睡眠がとれますように。



トリプトファンと
グリシンの働きで
心地よい休眠生活を。
エイジレス QS ¥4104

9月12日(月)

お手入会
坂口妙子さんに学ぶ
セルフエステ
今月もピカピカキラキラになります！
①11時～
②13時半～
参加費¥500



リニューアル商品の紹介があります。♪



今月も登場

誰にも知られていませんが
カルシウムもあります。
カルシウムの吸収にはお酢と相性が
良いのでお酢料理も一緒に。



¥4104 300粒

¥6480 120粒 オメガ3もよろしく