

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！



**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しましょう！**  
**① 11時～**  
**② 13時半～**  
**参加費¥500**



リニューアル商品の紹介があります。♪

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



今月も健康講座してゆきます。  
先月は薬剤師先生講演会でした。  
今月は季節の変わり目、秋に向けての養生講座です。是非お待ちしております

為になりました。  
薬剤師の先生とお友達になると毎日のお薬に対する安心感が違います。最寄りの薬局で、是非気楽に相談されたいということでした。



今日も笑顔で!!!  
イチゴメロンスイカさんでした



**小部屋を作りました  
ご利用下さい**

## 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

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。**



¥6480 120粒



¥4104 300粒

オメガ3もよろしく