

1月は厳寒で大変な京都でした。雪でお怪我はなかったでしょうか。いよいよ節分を迎え、立春とともに新しい春がやってきます。寒さで凍っていた木々の枝葉に元気が戻る季節です。新しい一年の春が始まります。

福は内 鬼は外

皆様にいいことがたくさんやって来る一年となりますように。
心も身体もノビノビと、
今月もお元気にお過ごし下さい。



今月の健康生活講座 今月から第3木曜日に集合！

2月16(木)11時～14時 参加費¥300 どなたでも

毎月季節の健康講座を楽しく開催しています！参加どなたでも。

1月も楽しく皆さんで頂いています。今月も楽しみです♪



心と身体の健康の 為に生活を整える

最近の口癖、「忘れるなあ～歳かな～」ことあるごとに、つい出でています。そこで脳の老化度をチェックする方法を探しました。

- イライラしがちだ
- 一方的に怒る事が多い
- ついつい人の悪口を言ってしまう
- 自分を否定しがちだ
- 今時の若者は…と口にしてしまう
- 日常家と職場を往復するだけ、めったに 外出しない。
- 夫や妻の言ひないになっている
- 昨日の食事の内容を忘れがちう



判定 * 2個以下若々しい状態 3個以上 老化が始まっています
チェックの内容は**脳を老化させる生活習慣**です。生活習慣を改める事で防げますね。 脳の機能は50歳を過ぎても使い方トーニングで老化を抑えるばかりか成長させる事ができることがあります。
実行力や判断力を司る「超頭前野」という部位は驚く事に 40代以降にピークを迎え 100歳過ぎても成長しつづける事が明らかになっています。 がんばいましょ！

※全健協 けんこうNo.361 加藤俊徳先生

次号に続く



**2月20日(月)
お肌お手入会**

いつもの基本の
お手入ですが、
**ずいぶんとお肌が
柔らかく綺麗に。** ❤

**①11時
②13時半～
参加費¥500
常連さん！
今月も募集中！**

**今月も登場
オメガ3と高麗人參**

クリルオイル 亜麻仁油
高麗人參濃縮エキス

¥ 6480 (税込)

“うっかり” “イライラ” が多くなったら ……

