

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、つい出てきます。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うてしまう
- ☐ 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。
- ☐ 夫や妻の言いなりになっている
- ☐ 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ふせげますね。 脳の機能は50歳を過ぎても使い方をし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とあります。  
**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るそうです。 がんばりましょ！

※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……

