

お元気でお過ごしの事と思います。寒い2月も皆様ありがとうございました。楽しく集っていただき感謝いたします。もうすぐ桜の季節！花粉症の方には申し訳ないのですが、春はとてもとても楽しみです。

あたくなったらアレをしよう、
コレをしよう、春の色に
部屋の模様替えも楽しみですね。
心も身体も軽くなる季節
今月も楽しく元気に
お過ごしください。



今月の健康生活講座



3月16日(木)
11時~14時頃



毎月 小さい店で、ワチャワチャしていますが、
楽しく開催しています。
息抜きしながら健康生活を楽しく。

心と身体の健康の為に生活を整える

脳を老化させないための心がけ、
生活習慣で一番気を付ける事は**睡眠**のとり方です、アルツハイマー病は脳内にアミロイド β というタンパク質のゴミが蓄積することが発症の引き金と考えられています。このアミロイド β を分解し**脳内の掃除**をしてくれるのが**睡眠**です。十分に睡眠を取る事が脳の老化を抑え認知症を予防する事につながります。

食事では水分をしっかりと取る事。脳の60%は水分でできています。カフェインや糖類の入らない飲み物を選ぶのが point です。

脳の成長を助けるプラズマコラーゲンは魚介類や鶏肉に多く含まれます。

もう一つ大事なのは油の選び方。

えごまやアマニ油青魚に多く含まれるオメガ3脂肪酸は脳の中にも存在しています。脳の機能を高めるだけでなく、アミロイド β （たんぱく質のゴミ）を溶かす働きもあるとされています。

旬の野菜や果物は抗酸化作用があり身体を酸化から守ってくれる
と言います。 参考になさって下さい。

参考※全健協 けんこうNo.361 加藤俊徳先生



3月13日(月)

お肌お手入会

いつもの基本の
お手入をしています。
**ずいぶんとお肌が柔らか
く綺麗になります。**

①11時
②13時半～
参加費￥500
常連さん！
今月も募集中！
化粧品の使い方でお困りな
事がありましたら、ご相談下
さい。

今月も登場

腸は健康の源

乳酸菌の恵み 使い方

お米を炊くとき一諸に炊飯器に一袋入れてお使いいただけます。コーヒー、紅茶、味噌汁に入れて。そのままお飲みになつても、勿論、大丈夫です。

