

「心、解き放つ。」

さくらの綺麗な季節を迎えました。  
卒業あり新しい出会いありと、環境も少し  
変化する春ですね。毎日の変化になかなか  
ついて行けない事もありますが、生活を楽しみ  
心平穏に過ごせる日々を願います。

花粉でお困りの方が多いですが、  
懐かしい花咲か爺さんのイラストがありましたので入れてみ  
ました。(こんなに花粉が多いと花粉まき爺さんに見える)  
今月もメチャ元気にお過ごし下さい。(^^)/



健やかさと  
美しさは  
ひとつ



## 今月の健康生活講座

4月20日(木) 時間 11時半～14時頃 参加費 ¥300

4月：藤原美知子さん久しぶりに予定しています

3月は皆様ありがとうございました、小さい店内で  
限界ギリギリお集まりいただき楽しく開催できました。

「毎月参加で元気をいただいて1か月過ごせてるよ！」と話  
して下さる参加の皆様です。「元気は空から降って来ないので、  
来ることにしてる。」

元気な毎日は元気な私の生活から。

3月は薬剤師の先生から  
漢方薬についてお話を  
いただきましたよ。(7月にも予定  
しています。)



## 心と身体の健康の為に生活を整える

健康の為に 10 原則 薬剤師の先生からみた漢方より

- |      |    |      |    |
|------|----|------|----|
| ① 少肉 | 多彩 | ⑥ 少車 | 多歩 |
| ② 少塩 | 多酢 | ⑦ 少言 | 多行 |
| ③ 少衣 | 多浴 | ⑧ 少欲 | 多制 |
| ④ 少糖 | 多果 | ⑨ 少優 | 多眠 |
| ⑤ 少食 | 多嚼 | ⑩ 少憤 | 多笑 |

参考に

春はイライラが増える季節  
しモンとはちみつで イライラ解消下さい  
はちみつしモン高麗人蔘茶  
がおすすめです。ホッとしみます～♪



## 4月17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。

① 11時

② 13時半～

参加費 ¥500

常連さん！時々の方！

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



気になるつまりスムースに

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  
っても、勿論、大丈夫です。



水溶性食物繊維が溶けると  
粘性を生じるため  
気になるつまりをスムースに整えます