

「心、解き放つ。」

さくらの綺麗な季節を迎えるました。

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、生活を楽しみ心平穀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。(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んですよ。(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

健康の為の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 少憂 多眠 |
| ⑤ 小食 多嚼 | ⑩ 少傭 多笑 |
- 参考に



春はイライラが増える季節

しみとはちみつで イライラ解消下さい

はちみつしモン高麗人參茶

がおすすめです。ホッこいします～♪



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。

①11時
②13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ズに

腸は健康の源

乳酸菌の恵み 使い方

お米を炊くとき一緒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。



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ズに整えます