

お忙しくしておられる事と思います。花粉は少し治まりましたでしょうか。今年は花冷えも長いように思います。暑い寒いの繰り返しで、体調管理も大変です。最近古紙の片付けをしていたら「家事をためない！仕事をためない！ストレスをためない！」の新聞の見出しに目がいきました。季節の変わり目、体調が悪い時は、いろんな巡りが悪くなり、上手く物事が行かない時もありますね。人間関係も影響してきます。

焦らずにいる事が一番かも。。。

ほっと一息、高麗人参茶で心休めて下さい。

新緑の季節お元気にお過ごしください。



## 今月の健康生活講座



5月 18日 (木)

### 藤原美知子さんに学ぶ 初夏の健康生活

3月は新玉ねぎ丸煮のレシピで美味しいいただきました。

今月もお料理楽しみです。

11時半開始 ~ 14時頃まで 参加費¥300



## 心と身体の健康の為に生活を整える

体幹という言葉を、最近耳にされると思います。体幹で何？頭腕足をのぞく胴体の部分をさします。肩関節、股関節周囲の小さな筋肉、背中の筋肉などを含めて体幹になります。体幹を鍛える事は身体の軸を作ることになります。次号に続く ※参考健康No.378

今月も登場



高麗人參入りの青汁



食物纖維 鉄分、  
ミネラル、ビタミン  
c他  
野菜の栄養素がバラ  
ンスよく取れます。