

厳しい暑^{きつ}さが続きます。

「朝日を浴びていますか～。」「朝から暑いから早起きよ！」ありがとうございます。

朝日は、今人気の、心に嬉しいハッピーホルモン、セロトニンを生成してくれます。夏の解放感も手伝い、心のストレスを減らすのにいい時期かもしれません。7月23日ごろから大暑に入ります。立秋が8月8日ごろからですから、太陽の動きが少し変わります。残暑も厳しそうですが、早寝早起きで、体調管理しながら、猛暑の季節も元気にお過ごし下さい！



毎月の健康生活講座



7月の健康生活講座

現役薬剤師の芝原先生ですが、この日は、漢方からみた健康生活講座をしていただきました。

先生自身もご多忙の中ありがとうございました。

激暑^{きつ}でしたが
ご参加ありがとうございました。皆さん
お元気でした！
嬉しい一日。



8月の健康生活講座

8月は24日(木)

成博士を迎えての交流会を企画いたしました

心と身体の健康の為に生活を整える



健康の為の10原則

- ①小肉多彩 ④小糖多果 ⑦少限多行 ⑩少憤多笑
- ②少塩多酢 ⑤少食多嚼 ⑧少欲多制
- ③小衣多浴 ⑥少車多歩 ⑨少優多眠

今月の健康生活講座で学びました
よく知っている事ですが、すぐに忘れてしまします。

暑い時身体もいたわりましょう。冷たい物よりも温かな食事が胃腸をいたわります。
夏の季節の野菜、ナスやキュウリ、トマト、が身体を守ってくれますね。旬の食物が身体の為になります。

お肌お手入会

8/7(月)

セルフエステを学びます 参加費¥500

①11時 ②13時半

「しわくちゃになつたらあかんから。来てね。」「アイロンしたみたいに綺麗にしてくれるんか～」と

お申込みがありました。
腕を磨いてお待ちしています。(笑)

昨年の今頃のお話ですが、あれからもずーと継続してお手入会参加を募っています。お肌つるんと綺麗になります。



女性の皆様に
オイルでのデコルテ
トリートメント
始めました。
20分¥4,400

ずいぶん有名になってきました。オメガ3くん

身体に必要な3大栄養素

タンパク質 脂質

炭水化物

どんな油を取るかで身体もかわります。

お若い方から

うつかり、イライラが気になる世代まで。



¥6480 120粒