

おしゃべりとおせっかいで
地球を救うおばちゃんレンジャー

店長みずちゃんの
ひとりごと

2023.5.VOL 43

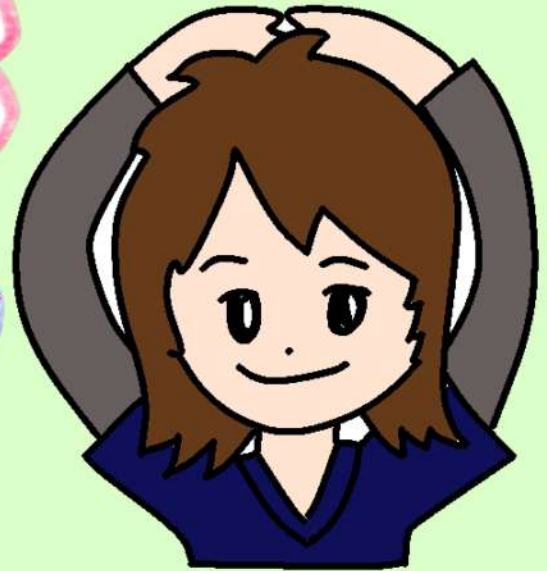
GW
たのしく

初夏を
元気に

しっかり栄養とって

小決眠

疲れためない



今年のGWは、どんな連休になるのでしょうか？
わたしの計画は、「瀬戸大橋を渡る」こと！！
車で渡るうと思っていましたが、岡山まで車。岡山から
マリンライナー(電車)に乗って、高松まで行くことに！
高松でうどんを食べて、岡山に戻り宿泊する予定なのですが
22:30頃、岡山駅で見られる「サンライズ瀬戸と出雲の
連結シーンをこの目で！と息込んでいます。(交通系Youtuberの
西園寺くんの影響です笑)
このお手紙がお手元に届きます頃には計画どおり進んでいるはず！
いろいろあった3年半弱、家族で行動することが増えました。
皆が元気で、一緒に行けるうちに、行けるところに行ってみます。
父母が生きていたら一緒に行きたかったなと、ちっとだけセンチメンタル
みあちゃんでした！

GWは... 28.29.30.1.2.3.4.5.6.7.8.です!

おてがけのおともに板藍晶三仙.ササハルス.牛黄 などなどご準備を!

安全な食と漢方とミネラルで!
ミネラルアドバイザーの認定が
もうすぐ届きます!!実は3年も
放っていた講座.この春.一気に
取り組んでレポート提出!!
ひろこ先生の「専攻」に.刺激を
受け.やる気復活!! (レベルちがいですが笑)
皆様のお元のため.更に役立ちます♡

3月の10倍月間もありがとうございました
おひとりおひとりにお礼状をと思いながら
まずは.こちらのDMで.ごあいさつを♡
この3年も.いつもご愛顧くださる
皆様に本当に感謝の念でいっぱい
です!これからも.しっかりとお役に
立てるよう.進化してまいります!
じも体も.ともに.元氣のお手伝い!

初夏は.ダイエットのチャンス!!
あたたかくなると.体も動き
やすくなり.代謝も上がります!
しっかり栄養をとり.適度に運動
して.ダイエットやシェイプアップ
がんばりましょう♡
(サッリの力を少し借りるのもイカも)

UV対策は万全に!!
1年で1番.紫外線も
つよくなります☀
基本のスキンケアも念入りに!
そして美白パック. UVケア
エッセンスなど.しっかりと
アドバイスしますっ

今回は.文字ばかりに
なってしまいました...
お伝えしたいことが
多すぎて...いつも.いつも
読んで下さり.ありがとうございます♡

黄砂の時期が
終わったら.オフシの出番
宝物の
フロン
タ

肩のいたみもほぼ全快!