

おしゃべりとおせっかいで  
地球を救うおばちゃんレインジャー

店長みずちゃんの  
ひとりごと

2023.7.VOL44

UV  
必須

夏こそ  
温活

身体ほぐしは大切!

夏のマスクに  
きをつけて

適度に水分!



今年の春～初夏は、気温差がとても激しくてそこに合わせる私たちの身体も、へとへとに疲れてしまう!そこで気がついたのが「気温を見て、その気温に合わせた服装や空調コントロールをするということ」です!以前は「体感温度」で調整してたのですが、そうすると、今年のような気候では、体調がおかしくなるのです。昨日より10℃低いから寒いけど、実は、20℃あるから、そこまで暑着しなくても良い。そのときに気付きました!わざわざ皆様にお知らせすることでもないかと思いましたが、発見したらお伝えせざるにいられないみずちゃんでした♡

アXニモマケズ、カゼニモマケズ  
ツヨイカラダになっていました!

5/7(日)ハウステンボスに行きました。  
大雨にさむさに、強風に!  
そんな中も、元気にすごしました!

虚弱体質も  
漢方で少し  
強くなれた!

瀬戸大橋は  
車で渡りたい、もう一度!  
宇余リ川流みたいですが!

電車は、とても、のんびりできますが  
橋が見えなくて、さみしかったです  
なので、次は、車で走り抜ける!  
そんな目標できました!

おなかは  
冷やさず

夏でも温める  
これ鉄則です!

しばらくのあいだ  
第3木曜日

「水尻」が  
休みをとっています。  
漢方サロンは  
営業しています!



パンダのシンシンと、  
コパンでドライブ!!