

おしゃべりとおせがいで  
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

2023.9  
VOL.45

秋の過ごし方が  
冬のわたしたちの  
体調を左右する!

秋は、しっかり潤い  
補給していくべし!  
白い食べものを!  
1日1コの梨♡

食欲の秋は  
小腸腸から!

しっかり  
運動かも!!

大阪で  
うちあわせしてるころ  
チーム北九州のK先生から  
似顔絵がいていただき  
ました!(若めに)



2ヶ月に1回のDMですが...確か、つい最近お送りしたような...  
そんなことを思うと、あっという間に、日々がすぎさってしまいます。  
きっとそれだけ充実した日々をすごしているのでしょうか!

7月は、🐼の薬局の全国大会があり、本当に久しぶりに、日本各地の  
先生がたとお会いすることができて、この数年間の近況報告をしたり  
これからの漢方薬局などの免強もしました!「元気になれることを  
発信していく」という思いをこれからも持ち続けて、皆様に、もっとも  
頼りにしていただけるように、「2Fセミナールームを活用」しての  
ヨガヤ、ピラティス、コンディショニングレッスン(インストラクターさんにお部屋を  
どんどん貸りていただいたり!)サロン前でのマリアさんのマルシェなど  
更に充実させていきますね!また みずちゃんのお気に入り  
「えこわいず」さんからのおとりひせもたのしみにしていて下さいね!



# 秋を元気にすごす!

夏の疲れを  
残さない!



なんとなく不調...  
そんなときは、早め  
にご相談下さい!

まわりの方にも  
声かけてあげて  
ほしいです!

ひどくなってから  
よりも  
不調に気づいた  
そのときから!

更年期世代'

だけではない

20代 30代 40代'

それぞれの不調!

子どもさんや思春期も

対応できるのが中医学

秋もUVケア  
そして乾燥対策

体内はもちろんですが!!

やはり、外からのUV対策も

がんばって おすすめは  
いきましょう♡ やっぱり、ビーバン  
そしてリスブラン♡

そしてそして  
おいしい食べもの  
しっかり食べて  
しっかり眠り、  
たのしくお過ごし!  
じも身体も健康やかに♡



マイスマートフォンたち

私の  
相棒たち  
いりいり

秋も  
たのしむ!



おお



ちやちや

