

おせっかいとおしゃべりな
地球を救うMIZUレンジャー!

2025年3月号

↳おばちゃんから改名!!

春はゆうづ
でも大丈夫

夏にむけての
体力作り!!

おでかけ
たのしみましょ♡

胃腸元気に!



1月末のことですか「市民劇場」で「アン・カレーナ」観劇しました!
往年の大女優「栗原小巻」様主演で、御年79歳!とてもそのように
見えない凛とした美しいたたずまいに、衝撃を受けました。

何と言っても、背筋の伸びが素晴らしくて♡♡

既に猫背で負けている。(もともと勝てませんが笑)

ということで小巻様を思い出すたびに姿勢を直す!

そんな日々をすごしています。(仕事はちゃんとしています!!)

そして先日、愛車のダイハツコペン アルトイットエディションII Xリアル(長い)の
車検でした。半年毎の点検は欠かさず大切に乘っているからか

「17歳」にもなるのに全く問題なし!でした♡人間だと「102歳」くらい
まだまだ「コペンも私も」メンテナンス続けて元気に生きてます!

春はのびのびすごしたい♡

UV対策はぬかりなく!

シミやシワ...できてしまうと
なかなか消すことが難しい!
だからこゝろ.できる前に対策を
スキンケアも.UVも.ぜひ!!
ご相談下さい!!
気になるものが
ございましたらサンプルもおわたします



花粉や大気汚染に負けない!!

漢方などを使って.現代社会の
問題である大気汚染などから
少しでも心身を守れるような方法を
みつけていきます!!

わたくしも.以前は
黄砂やPM2.5に
すぐに.ハナノドやられてました



←ボサ
ボサ
してます



このヘアアイロン
かんたんに
使えるのです!



→
ヘア
アイロンで
まとまりが!

健康診断と白衣高血圧

いつも家ではかると.正常...。
なのに.病院ではかると... ↑
緊張したり怒ったりすると高くなる!
そういう場面になるとこんなに
上がるのだ!ということもふまへ
これからも.しなやかな血管を
作って.いこうと新たなる決意!

2月のはじめに
阿蘇高森に
所用のため
でかけたので



久しぶりに
草千里まで!

火口も女子きなのですか
草千里がもっと大女子き!
空気がシャキッとして気分サイコ〜てした

私の宝物の
キジネコの寧々(女子)
白ツツの茶々(男子)
そして Seventeen
コヘ: 880
Platinum Edition II
Xモビルさん

