



2012
5月号
才21号
YATABASHI
TSU-SHIN

あなたの
お気に入りの

リラックス方法は？

新生活・新学期が台まて1ヶ月。
緊張に隠れていた疲れやストレスが
出てくる頃ですね。。。お気に入りの
リラックス方法を試してみましょう。

アロマセラピー



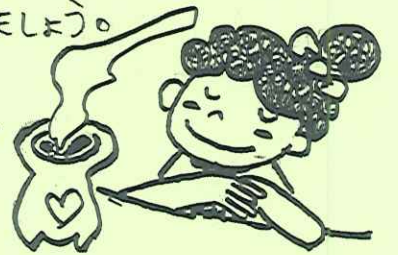
人間は、好きな香りを
かかると、気分が落ち
着いたりします。

ハンカチに1滴 精油を
たらして枕元に置いて
みましょう。

食材

イライラには カルシウム
ストレスには ビタミンC
無気力には ビタミンB6
おいしく食べて
リラックス

ラベンダー
ローズマリー
シヤズミン
バルカモット
リラックスに♡
おすすめ♡



カルシウム

- ① 干しえび
- ② どじょう

ビタミンC



- ① アセロラ
- ② グアバ

ビタミンB6

- ① かつお
- ② しらす

こんな症状に

重労働・息切れ
集中力低下
イライラ

つぼ

手には身体中の
つぼが集まっています。
特に指の先には
自律神経の働きを
整えるつぼが多くあります。
手の甲側、小指の爪の
根元で薬指側を、
反対の親指と人指し、
指で挟み、強めに
押し当てます。手軽でも
pointですね！！



こんにちは ハトリです。

家族が
増えました！

使い終わった切手を集めて
車イスとして寄付していきます。



!! New !!
ちん本