



もしかして 五月病!?

- 朝起きるのがつらいなあ〜
- 食欲... ないヨネ...
- イライラ マイナス思考
- 夜、寝つけない
- 職場に向かうと腹痛、動悸が起る...



やはり毎年お伝えしてしまっていますが、この時期、新生活やGWなどもあって、どうしても体のリズムが崩れやすくなりますよね。また、そういったストレスで自律神経のバランスが乱れる事でも心身の不調につながっていきまの。

五月病対策

規則正しい生活は基本だよ。

女子をな事を楽しむ時間をモクッ

体を動かしてリフレッシュ

「ゆっくりを意識する」
うまうまかないとイライラするよ...

そんな時は、**一休。**

ゆっぴり歩及。ゆっぴり動く。あわてない。気にしない。お陰様。ありがとう。



八十八夜

立春から数えて88日目の夜の事。2017年は5/2日です。

八十八夜を過ぎると霜が降りる事も少なくなる為、農業の種まきに適した時期となり、茶摘みの季節にもなります。夏も近づく八十八夜〜

八十八 → 米の字になる事から、縁起の良い農耕の吉日だとか。

八十八夜に挿んだお茶は新茶や一番茶として長寿の薬とも言われていますね。

こんにちは! にんにくまんだあ!
5月といえば、そうぞあ!
みんな大好きキョーレオピソの原料「にんにく」の収穫時期。
「一家に一箱キョーレオピソ」でみんないつまでも健康でいてね。



五月病も笑顔で乗りこえよう。

モンチ先生
谷田橋薬局では皆様に応じた様々な健康食品などをご用意しております! いつでもお気軽にご相談ください。ね。

スタッフも飲んで実感しているものなので安心です。
試飲もできまーす
正しくはこちらです!!!
あなたと健康の架け橋
谷田橋薬局
平日 8:30-20:00
土曜日 9:00-14:00
はっ! ごめんねさっさとピンク色の三七人参のチリ。土曜日の営業時間が誤っていい!! (泣)

