

しみずクリニックふさ ふさからの便り



～春恒例のウォーキングに出かけてきました(^o^)～

4月19日(日)ふさの会主催のウォーキングに出かけてきました。
 今回は緑区花仲間の会が行っているオープンガーデンを目的に行ってきました。
 最初に訪問させていただいたお宅では、ポニーのルビーちゃんにご対面。
 三つ編みしているルビーちゃんの疾走姿に、みんなで感動しました。(* ^ _ ^ *)
 お庭もいろいろと工夫が見られ、水琴窟もあり、とても素敵でした。
 そのほかのオープンガーデンでも、ハーブティをいただいたり、ハーモニカ演奏をきかせていただき、充実した時間をすごしました。
 前半ゆったり、後半しっかりのウォーキングとなりましたが、とても楽しかったです。



～6月は調理実習があります。 一緒に参加しませんか?～

お待たせしました♪毎年恒例春のウォーキング
 につづき、料理の季節がやってきました❄
 ふさの会主催「調理実習」参加者募集中です
 (*^-^*)

今回は!(*ノωノ)ジャジャーン
 6月14日(日)に開催します☆
 何を作るかはお楽しみ。(^o^)..



最近EPAも注目されていますし、塩檸檬も話題になりましたね。

料理しながら、あんなこと、こんな事を聞いて
 みたい、食べながらお話ししましょう。

参加希望の方は6月8日(月)までにクリニック受付
 スタッフまでお声掛けください♪



～鯉のぼり、今年はロコモの空の上を泳いでいます。♪～

天気も穏やかな日が続くようになり待ち望んだ春がきました♡
 お散歩をするのにもちょうど良い気候ですね(*´▽`*)
 もともと鯉は、清流だけでなく、池でも沼でも生きられる生命力の強い魚と言われています。

中国の伝説では、環境の良し悪しにかかわらず、立派に成長し、立身出世するように願って飾られるようになったとも言われています♡

ロコモステーションで、健康増進を、クリニックで健康管理を積み重ねていきたいものですね

