



# 秋映り

「ふじ」の前に獲れたリンゴが  
皆さん食べられたことは?

この秋、林業組合の販売所を作りました。  
この「秋映り」の販売所で、味比べをして、  
どうなりますか? お子さんたちが喜んで、  
以上にたくさんの人が来ました。林業組合の  
このりんごは12月に出る「ふじ」よりも早く、10月に出てくる早い

リンドウよりも、一度味わってみて下さい。

このりんごは、澤山作っていますが、足りない

「ふじ」ほんの少しあとで、また販売します。

それは判らなくなります。

表の皮の色が黒い、赤色なので驚きました。



あきばれえりんごジュース(500ml) 683円(税込) 送料別  
詳しくは: <http://www.junzosen.com/> フリーダイヤル 0120-103-712



第十一回  
森下の『買つた! ちよつと』  
楽しむオシャレにティータイム♪



満開の紅葉を眺めながら、紅茶を楽しむ季節。  
紅茶を楽しむためには、道具も大切な要素です。

道具と共に身体にいろいろな工具が出てくるのも仕方ないことで、不具合達に良く折り合いを付けながら過ごさねばと日々思い募っています。その為に私が定期的にやっていますことを書いてみます。

# ウエルネス vol.15

## 自分の体調、健康は自分が努力して自分で守る。

加齢と共に身体にいろいろな工具が出てくるのも仕方ないことで、不具合達に良く折り合いを付けながら過ごさねばと日々思い募っています。その為に私が定期的にやっていますことを書いてみます。

- 1 ヘルスクラブに週二回位行き、ストレッチ運動
- 2 隔離、健康教育にてストレッチの指導を受ける
- 3 整体の先生の所に週一回
- 4 十字健法を週一回
- 5 ながしまクリニック月一回(漢方)

これらのこととはまったくステキルを組んで実行していますが、これまでに必要な時は針の先生の所に行くこともあります。

これとは別に自分でやっていますことが多あります。(それらの事は別に書きましょう。)

このように書いてみると、自分の健康維持の為にしていることがありますから驚かせます。

自分の体調、健康は自分で努力して自分で守ることをまず第一にすべきだという考え方を私は持っています。

病気になると病院、医院の治療ではそう簡単には治らないことと子供の頃から36歳位迄はというほど経験したためか、病気になることは非常に誰病であるからかもしれません。

病氣にならないよう、できるだけのことをする(それを予防医学というのでしょうか)を基本にしています。

大病もせず仕事が出来ますには多くの方々のお世話をあってのことだと肝に銘じています。

WP29-247  
リーフィーポットビュア(700ml)  
1,380円(税込)  
詳しくは: <http://www.junzosen.com/> フリーダイヤル 0120-103-712

