

今月は「身体にいいこと」

味覚の秋

おいしくて身体にいいものを食べましょう

旬の食べ物

・さばき のこ 果物 (柿 くり等)

蕪 だいこん

身体にいいと言われている食べ物

・チョコレート 抗酸化物質を含み炎症を抑える

・コーヒー 脳の健康維持に好影響



適度な運動

少しの事から始めましょう

・足の指を開く(足にはたくさんツボがあります)

・足首まわし(転倒防止)

・肩甲骨を下げる(胸をひらく、肩こり)

・手足をぶらぶら振る。(血行を良くする)

上記はテレビを見ながらできます♪
余裕のある方は 速足の散歩も良いです。



綺麗なものを見て感動しましょう

紅葉情報

・別子ライン 11月上旬～下旬

・西山興隆寺 11月上旬～中旬

・松山城二の丸史跡庭園 11月中旬～下旬

(ライトアップもあります。)

新居浜 瑞応寺、慈眼寺、高知いの町も素敵♪

岡山※ 旧閑谷学校 11月上旬～中旬
大きな2本のカイキが見事 もみじもきれい

(ライトアップ 11/3～11/11)

伊川さんの札幌講演のお話 最終回です。

伊川茂樹物語 (No.9)

私が最近になって気がついた、決まりをお話したいです。よく努力した人は必ず報われると言われていいます。でも、報われていないと思っている人もたくさんいます。どこが違うのか考えてみると、一つの事がわかりました。その時は努力してると思わないで、当たり前だと思って疑問を持たずにしてきたことだけが評価されるのです。神様がいるかどうかは知りませんが、その**神様**が**ご褒美**を下されるのは、当たり前だと思ってしてきたことだけであって、なんで自分だけ苦労するんだろうと思ってした努力は評価されないということです。よく、ドラマであれば柱の陰で誰かが 努力を見ているものですが、実際にはそんな人はいません。苦労だと思ってる苦労はただの苦痛です。それは誰も褒めてくれません。後で考えて大変なことであっても、その当時普通の事としてやってしまったことだけが天に評価され、良い結果が出るようです。ちょっと過激なことをお話しましたが、これが私の人生の一番の教訓です。被害者意識はやめましょう。だれもがしんどい人生を送っているし、皆ががんばっているんです。さばらずに頑張りましょう。(^_^)

がんばれ!

ありがとうございました。

2017.札幌講演より

今月心に残った言葉

運がいい人も悪い人もいない。
運がいいと思う人と運が悪いと思う
人がいるだけだ。 中谷彰浩

「ものは考えよう」



10月の花 秋桜

花言葉 真心・調和



～しあわせたまごのお知らせ～



平成30年
12月2日(日)
11:30～15:00

Winter LOVEX2



de 婚活パーティー

♡対象♡ 30代前半～40代半ばの独身男女

♡場所♡ 石鎚ふれあいの里(西条市中奥1-25-1)
※現地集合、現地解散です。

0897-47-0688

応募受付
11月18日(日)

★10月がお誕生日の方★ **お誕生日おめでとうございます!**

ヒューマンファミリー(スタッフさん) 4.5.6.7.10.12.17.19.21.22.24.25.26.29.31日 計22名
ドリームスタッフ(社員) 21日 計1名

いいお祭り
できましたか

