

本日は、ご来店頂き、ありがとうございます。

夏から秋に変わり、食欲不振や疲れ、不調などが
出やすくなります。今月は、腸を活性化してくれる運動です。
髪も夏の疲れが、でやすいので、しっかりケアしていきましょう!!

便秘の改善に
役立つ運動

おなかをこまめに動かす
ことを意識しよう!!



両手を広げて上半
身をゆっくり左右
にひねる。

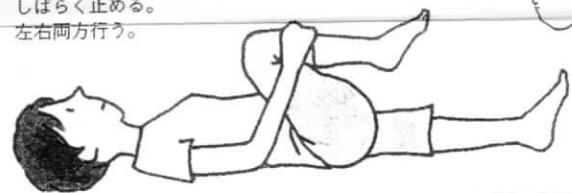
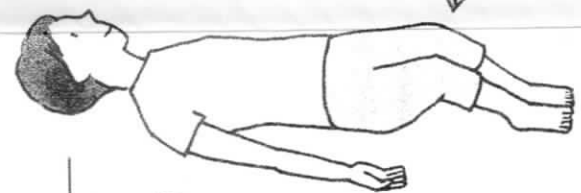
腰をよく動かして腸に刺激を与え、腹筋を
強化することで、便秘の改善が期待できる。
一日に2~3回、気持ちが良いと思うくらい
の回数を。腰を痛めないように注意する。



手を腰に当て、腰
を旋回させる。左
回り、右回りの両
方を行う。

仰向けに寝て両膝
を軽く曲げ、腕を
軽く開く。そのま
まの姿勢で膝を床
に向けて倒す。左
右両方行う。

仰向けに寝て両脚
を伸ばす。片側の
膝を曲げて両手で
抱え、おなか側に
ゆっくり引いて、
しばらく止める。
左右両方行う。



腸を刺激する
4つの運動



隠れている
「猫の品種名」

- ・アビシニアン
- ・タイ
- ・イジアン
- ・ハバナ
- ・アラビアンマウ
- ・キンカロー
- ・ロシアンブルー
- ・ヒマラヤン
- ・ラムキン
- ・シャム
- ・ペルシャ
- ・ハバリ

矢月
の
答
え
コ
ー
ヒ
ー



ウ
マ
ン
ア
ビ
ラ
ア
リ
マ
ヒ
キ
ン
ド
ム
ビ
ラ
ア
バ
ラ
マ
ム
キ
ン
ド
ム
ビ
ラ
ア
ハ
バ
ラ
マ
ム
キ
ン
ド
ム
ビ
ラ
ア
ナ
ヤ
ラ
ア
ラ
ム
キ
ン
ド
ム
ビ
ラ
ア
ー
ル
ブ
ン
ア
イ
シ
ル
ロ
ー
ル
ン
ジ
ア
イ
シ
ル
ロ
ー
ヤ
シ
ル
ル
ン
ブ
ン
ア
イ
シ
ル
ロ
ー
ヤ
シ
ル
ル
ン
ブ
ン
ア
イ
シ
ル
ロ
ー
ヤ
シ
ル

次の盤面から、隠れている「猫の品種名」を探しましょう。
残った文字を右から読むと、ある「工具」の名称になります。

脳
ト
し
で
!!
豆
ハ
シ
ャ
キ
ッ
!!

今月号の答えは 次月号で!!