

心と胃腸をととのえる

おせっかいとおしゃべりで
地球を救いたいMIZUレンジャー

食欲、運動、芸術の
秋をたのしむ身体作り

梨、ぶどうなど
秋の果物で潤♡

ミネラル補給
忘れずに！

9月10月を上手に過ごし、来たる冬に
そなえましょう〜

2026年9月号
なかむら薬局漢方サロン
直方市津田町11-3 0949 28-7688
営業時間 火～金 9:30～18:00
土 9:30～17:00
定休日 日、月、祝日



前回のニュースレターのあとから、急激に厳しい暑さになり、まさかこんな夏になるなんて！と、乗り越えた。7月と8月でしたね。40℃なんていうお風呂の中みたいな気温に、ギラギラ太陽にやられました。長期予報では、9月中旬から涼くなり、10月は、かなり涼しく、肌寒い日も出てくるとか。冬生まれで寒い方が好きな私はその時が来るのが楽しみです！そしてそのままの気候が、ずっと続けばいいのに。なんて思っています。暑いと食欲がおちたり、料理するのにも、ひと苦労したり、考え事をするにも集中力が低下したりで、体力、気力もしまいち。という方もとても多いと思います。これからの3ヶ月は、夏の疲れが解消できるように「食欲の秋」を存分に楽しめるよう、体力、気力そして食べる力を取り戻すお手伝いを致します。大変な災害も、おきてしまい、ニュースを見ると心と身体の不調を感じる方も多かったです。そんな過酷だった夏。ここからは、出来るだけ穏やかな日々になりますようにと心から祈りつつ、皆さまが健やかで平和にお過ごしになれますように〇〇天にお願いをさせていただきます♡♡♡

続けることは、難しい？

と書いていたけれど”

続けやすいことから始めれば
良いことに、ついに気づきました！

- ①漢方や笹をのむこと ③シンク
②朝早起き+弁当作り みかき
誰でもできそうですが
私にはできてなかった
けど、やればできるとわかって良かった！

紫外線をあびまくった夏

どんなに防いでも、やっぱり

浴びまくった日差し

体の中からも、外からもケアをして

しみ、しわ、乾燥から守りましょう

詳しくは別紙干渉シをぜひ、

*こちらも、つづけることに意味がある♡

出かける時は、無理しない

先日、友人と出かけるときに

「イオンとかの涼しい所がいい」

と指定したのですが、ばっちりでした

1日快適にすごしました。

ちょっと寒い位だったので、上着必須

そして飲食は温いものにしました。

時間もゆっくり出発が大正解

とにかく無理は禁物と実感しています

*皆さまは、とても暑い中なのに来て下さり

本当に本当に感謝しています♡♡♡

ずっとおすすめしたかった

味わいだし

ササ界の先生たちもおすすめしてらして、
私も取り扱いたい！！でも取引先が増やせない
そんなジレンマの中、な！な！なんと！！

「えこわいず」さんが取引引きを開始！！

ということで7月より販売しております。

私もお気に入りになりすぎて、たまごやき、
汁物、だしスーフ、梅こんぶ茶かわりなど、
日々重宝しています！！味見もできます！！

7/19(日)20(月)は、

17年応援している

加藤和樹さんの

デビュー~20周年ライブに

行きました♡8/28も♡

20年という長い年月

うたい続ける

和樹さんに更に

ほれました！

まだまだあっかけます



9月10月の水尻休みDAY

9月17日(木)

10月3日(土)推活

わがやのアイドル寧々と茶々

相変わらず仲良しで、毛づくろいしたり
たまに、あばれたりしています。

猫様は、どれだけの癒やしを私たちに
与えてくれるのでしょうか(猫だけじゃないですね)

