

いざいざ健康

2025 2026

地域貢献活動

☆風が強くてゴミが飛ばしあった。
☆フライングカーテンがあった。
☆タビコ多い。あんなにすてき。
☆いっしょおしゃべりなデニール君か。
たくさんおしゃべりした。



たぶん
ゴミを
集めていた

中に
ゴミが
あるぞ!

「バーズ」
の「健けい」
すばらしい
です

「バーズ」
の「健けい」
すばらしい
です

ヒーリング

今回はローズの香り。
香りが良かった。



「バーズ」
の「健けい」
すばらしい
です

太極拳



今回は、
座りながら
太極拳
でした。



健康講座

手洗いを始めると健康とはどういうものかというVTBを
研究で「スワフより、手洗いが感染予防になる」と
証明されている。うがいをしなうネ。
健康は身体の健康だけでなく、心の健康も保たないと
いけません。
☆良質な睡眠。☆バランスのとれた食事。☆適度に身体を動かす。
☆自分が夢中になれる事を持つ。☆自己肯定感を上げる etc...



歯みがき講座
「歯カラ体操が」
難しいから
11.7.11.7.11.7.



思っていたより
歯みがき
が難しい



重田
歯医者
の予約
した

TV観賞会



大橋とやが
おれらうい番組
でした。

飯尾のさん喫茶
おはようございます
の紹介
した。

今度
行くと
見たいよ



体操

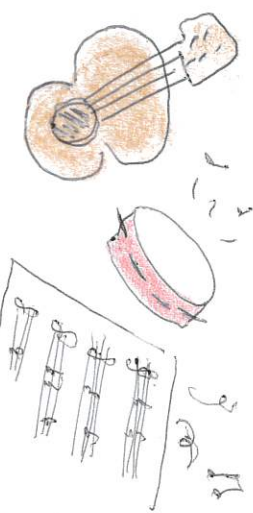
体操は、
身体を動かす
ことが、
健康に
つながる



三ツツ

採集と刊行

平成のアインシュタイン

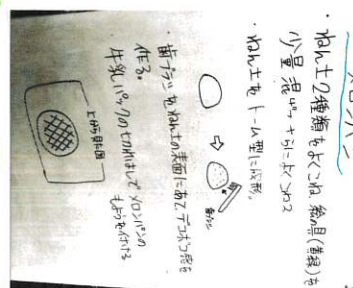
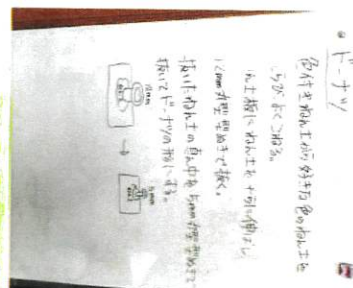


☆今回は香川県です☆

☆今回は静岡県です☆



 マロンパン
 ディーザツ
 ハンバーガー
 ホトテ etc...
最近のミニマリストの
バリエーションが増えて
来ました。



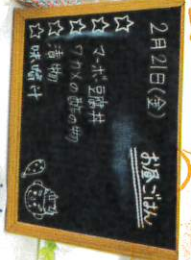
2月のふいかた

☆風が強い日か！
→多分T=.

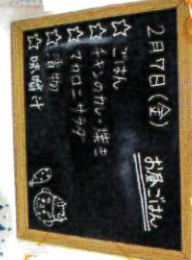
- ☆ 乾燥してる日も多いから。 ☆ 雨が降らなからな
☆ 満蕎麦 飲出したか どうななか？
☆ 佐々木 朗希が ドジャース入り & 結婚。
☆ 鳥 ハンブルエングラ流行し。 卵の値段が 上がった
☆ 山火 事が 乾燥によって 起こり。 大きな 火災 起こった
☆ 材料費の値上げで パザール チョコナニエが 変更。

バカバカシク 2回リキリ

2月



20



千九百



17-18-19

今日のトピックス
Rock'n'Roll ☆

★矢沢永吉の50周年★

『俺たちの矢沢永吉』

2025
6月7日

E.Y.A.W.A

横浜赤レンガ倉庫

永ちゃん 今年で75才日本カリスエロップ
現在もバリバリロウ71でます(笑)
ローリング・ストーンズを聴くぞオ
ヤチキ！ ヤチキ！ ヤチキ！