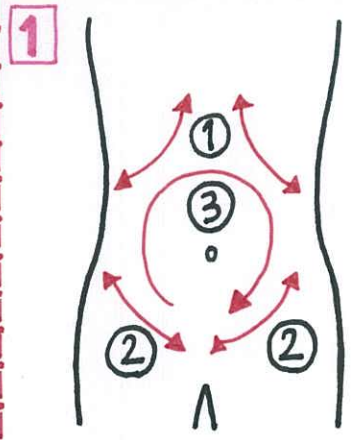


## 今月のトピックス

おなかをもんでじと体の疲れケア  
♡♡おなかもみ上げのやり方♡♡

「おなかもみ上げ」は、全身の不調を癒やします。血のめぐりがたちまち改善。内臓の働きがよくなり老廃物の排出もスムーズに♡ ストレスや脳の疲れも解消しますよ! 「はっらっ元気」7月号より抜粋



- ①を10往復させる。
- ②を10往復させる。
- ③を時計周りに10回転する。



- ①~⑧の場所を各10回ずつもみ上げる。
- おなか全体を円を描くように10回させる。

## ひまわり観察日記



間引きしたひまわり達も力強く成長してます♡ 今年も元気をもらおう~



## 編集後記

暑い日が続いたかと思えば急に肌寒くなったり。気温の変化で体調も乱されてしまいますね。ぜひ「おなかもみ上げ」でじもい本も元気になりましょう!!



平成29年6月吉日