

ゆうきゃんくらぶ

No.278

～ 震災復興への私たちのテーマは
「無理をせず、出来る範囲で」「一時的ではなく」



台風25号について

被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。

このたびの台風25号により、各地で大きな被害が発生しました。

被災された皆様に、心よりお見舞い申し上げます。

一日も早い復旧・復興をお祈りいたします。

10月

季節の変わり目 健康と美容について

朝晩の気温差や、秋の乾燥などで体調を崩しやすい季節です。

また、夏の疲れが出やすい時期でもあります。

しっかりとした生活リズムと、バランスの良い食事、
適度な運動、そしてスキンケアで、心も体も健やかに、
美しく過ごしましょう。



今を大切に、
もっと健康に、美しく



ミネラルジェルで
いつでも元気!!

今この季節におすすめのポイント



体調管理



- ・規則正しい生活
- ・バランスの良い食事
- ・十分な睡眠



美肌ケア



- ・保湿をしっかりと
- ・紫外線対策を続ける
- ・食事からの栄養補給



適度な運動



- ・軽いストレッチ
- ・ウォーキング
- ・深呼吸でリフレッシュ



水分補給



- ・こまめに水分を
- ・ミネラルも一緒に
- ・カフェインの摂りすぎに注意

季節の変わり目も、いつも笑顔で