



恵美子社長がやってきました♪



先日の「ハッピーリーダー塾 in 函館」。たくさんのご参加ありがとうございました♪

リーダー塾では、一人さんの一の宮参りの様子を、出来たてほやほや DVD で観ることができました。そして、恵美子社長から、普段の一人さんの様子をお話くださったり、みんなで天国言葉を言ったり、とっても楽しかったですね♪

9月のお誕生日の方々に、恵美子社長から一人さんの言葉を読み上げられて、お祝い状がプレゼントされ、みんなで Happy Birthday を歌ってお祝いしました♪

ステキでした～☆

懇親会では、恵美子社長直々に「ツヤコ」メイクをして下さって、みんなツヤツヤのキラキラに♪ 皆さん、いつにも増して、幸せそうなお顔になっていましたね♪

恵美子社長はお帰りになられた後、「函館の人たちは、とっても熱心に話を聞いてくれて、話やすかった。そして、とっても楽しかった。また函館行きたい～！！」とおっしゃって下さっていたそうです。

そして・・・「函館はきれいな人が多いね～☆」なんておっしゃって下さっていたらしいですよ～。女性陣の皆さん、やりましたねっ！（笑）次回、また恵美子社長がお越し下さる時まで、ますますキラキラのツヤツヤ美人を目指しましょ～ね♪ 顔晴るぞ～◎

玄米ってスゴイっ！

季節の変わり目は、体調を崩されやすい方も多いかと思います。サプリメントで補っていただくのも、もちろん良いのですが、基本は食生活です。必要なビタミン、ミネラルなど、お手軽に摂れるのは、やっぱり玄米♪ 玄米には、白米の6倍もの食物繊維が含まれているんですよ～☆ 食物繊維は、便秘の解消に効果的なだけでなく、体内の余分なコレステロールや糖を排出してくれる手助けをしてくれます。その他にも、カリウムや鉄分、亜鉛などのミネラル類や必須アミノ酸がたっぷり含まれているんですよ◎ ビタミンEも胚芽の部分にたっぷり♪ 抗酸化効果や、血行促進効果のあるビタミンEは、若返りのビタミンともいわれています。また、ビタミンB1が不足すると、糖を効率よくエネルギーに変えることができず、疲れやすい、イライラする・・・といった症状がでてしまいます。そんなイヤ～な症状を出さないためにも、ちょっといつものゴハンに玄米を混ぜてみるのもオススメですヨ♪

第三回ハッピーリーダー塾

お待たせ致しました！ 前は、恵美子社長がおいで下さって、本当に大盛り上がりでしたねー。楽しかった～♪ というわけで、第三回リーダー塾が早くも決定いたしました！

11月17日（火）18時半～
函館市民会館大会議室

また馬場さんにお会いできるのを、楽しみにさせていただきます！

次回の一人さんの DVD は何でしょうね。楽しいお話が聴けちゃいますよ～。

参加費用は、1,000円です。
2回目以降のご参加の方は、スタンプカードもお忘れなく♪



10月のお休み予定は日曜日です。

* 営業日は急きょ変更になることもございますので、大変お手数ですが、ご来店前にお電話をいただけると幸いです。日曜日＆祝日のご来店やご予約をご希望の方は、お電話にてご相談くださいませ。