ふくしい 通信 VOL 53

も短くなり、冬の足音が聞こえてきました。朝晩の冷え込みも厳しくなって て、体調を崩しやすい季節ですので、早めの対応で乗り切りましょう!

本町ビル2階 (土・祝日は午後 8:00 まで) 院長 受付時間 / 午前 10:00 ~午後 8:30 一宮市本町3-5-6 お気軽整体院 らくラク



木小木几份,上少自由自在会欢饭器···晚主芋



みたいなねっとりしたあいもまで自由自在し モードの人まい分けて、ホロホリから安和サ 次飯器を使え手軽に渡き芋を

抹料 さっまいも 一方金に入るたけ

(イをりち) 皮ハナきの まっまいもを とな御路の釜に入れる。

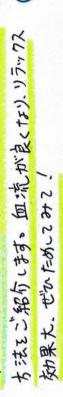
トホッホットしたいとも

- 小(をしかっつ)れ、省通モードで、スイッチのNが
- **介たいようならもり一度 スイッチを入れ、ちんずら才美子をみる。** 3 火なきあがたらが芋に竹串をもして、スッとさまやはがのよ。
 - かとまる自盛りくらいまで入れ、玄米モードで、スイッチのハグ いるっとりにしていとも
- 少量を下る場合は、途中で、蓋を開けて、竹串をさし、食さそう

土来上的たら、ごろにあけ、表面が、乾燥したい、焼き芋の完成、 なら 火欠飯ストップしてください。

受元性改善(簡単にごまる重曹人添き去

方法をご紹介にます。血流が良くなり、リラックス 今回はちゃっとしていがけができる、一多元性改善 効果大、ぜかためしてみて、



- 準備するもの〉、重曹、相塩、白湯、お風尼の蓋 入浴のちま
- 1.キレイな浴槽に着段より「度~2度熱めの温度でお湯 E) るかます。 浸めた時に胸が、腐れる、手度、肩くらいまで、
 - 2. お湯が3留まったら、重曹を一相のみ入れてよらかき混ぜます その後、相協も一掴み入れてまくがき混ぜ、まず
- 3. 白湯(お湯)を最低300ml程度飲んでかる湯船に 浸かて 立てい、頭だけが出る状態にします。 のぼせえう てなる両手を出て入浴しましょう。20分程度が目分です 白湯を用意するのが面倒なら常温の水でものとです。

きのれています。短時間で基礎代謝打が、ロノ内臓も木がかがら このちきまび入がすると半身治の名りの任の発汗量があると 重曹を使うことで、お風を掃除もラッラクでする



さて、これはどこで、撮られたものでしょうか? 塔元は次回らくラク通信またはホームパーツにて 背景に目も日も写っていない写真が、ある。

か 「加」メートレノま「かれ」ミリメートルの干作です C VOL SLOPEZ

