

# なでしこ通信 Vol. 7

10月30日



すこしづつ色づきはじめた植物や木々の葉に、深まる秋の訪れを感じるこのごろですが、みなさんお変わりありませんか？

急に甘いものが食べなくなったり、旺盛な食欲をおさえるのに苦労しているのではないのでしょうか。

体調のすぐれない方も、少し散歩するのにちょうどいい季節ですね。

今回はもうクリスマス。お元気な顔をぜひ見せて下さいね。

## 10月9日(月) なでしこ会

### 《リンパマッサージ》

坂口さんより説明を受けながら、いつものリンパマッサージをしました。何度か受けていることもあり大体の要領はみなさん理解しておられるようでした。今のところ、ひどいリンパ浮腫で困っている方はいないようですが、これから冬になると滞りがちになると思いますので、資料を参考にご自身で実施されてみてはいかかでしょうか？

### 《ハンドアロママッサージ》

前回好評だったハンドマッサージをまたまた行いました。アロマの香りとオルゴールのBGMにつつまれて、ペアの方とゆっくりお話ししながら癒しの時間をすごせました。

初めはめんどろなように思いますが、手を触られていると、なんともいえないいい気持ちになるんですね～



## 12月24日(月) なでしこ会 ←日程に注意！

- ・フォンテーヌさんが来られて「脱毛後の頭皮ケア」をテーマにお話いただけるようです。
- ・その後せっかくのクリスマスイブなので、ちょっとだけお菓子とお茶で茶話会を予定しています。

今年度予定日

2月11日(月)

建国記念日

### — ご相談 —

10月から土曜日休診になり、なでしこ会の開催が祝日になりましたが、坂口さんのお仕事がとても忙しく、時間をとるのが難しいという問題がでてきました。来年度の開催日を平日にする事はできないか次回話し合いをしたいと思います。ご意見、希望お聞かせ下さい。よろしくお願ひします。