



Vol.57

2024年7月15日

nadeshico 通信



暑いですね。。

連日猛暑のニュースが続き、夜になっても熱中症になるとのこと、年々夏の過ごし方が変わってきています。冷たいものは美味しいですが、冷えすぎないようにできるだけ快適に過ごしたいですね。

7月6日（土）14時～16時

坂口さんにリンパドレナージの講義をして頂きました。

なでしこ会でも何度か実施していますが、今回は動画を見ながらセルフケアを実践してみました。

下半身バージョンでしたが、一通りするだけで、足が少しスッキリするのを実感できて、とても良かったです。リンパ節の切除や放射線治療をすると浮腫が起こりやすくなるので、予防や症状の改善のために習慣にしたいですね。



次回 9月7日（土）14時～16時

恒例になりつつあるヨガ教室です。夏の疲れが出る頃なので、無理なく気持ちよく身体を動かしましょう。

Rie先生の癒やしの声を聞くだけでもOKです。是非ご参加下さい。



☆☆なでしこ会で作成した『乳がんと言われたあなたへ』が、病院機能評価という機関で、とても良い評価を戴いたそうです。私達の経験が誰かの救いになるのは嬉しいですね。いつか第二部の作成も企画したいですね。

☆☆お出掛け企画・近場のスパ編を企画中です！
ご存じの方も多いでしょうか。【水春】に行きませんか？
他にお勧めの施設があれば教えてください♪



辛い時はどこで泣きますか？私はお風呂派です。そしてなでしこ会も泣く場所です。

