



7月より通い始めた健康教室。健康に長生きするためには運動や食事の改善が必須だけど、理屈を分かって動くのと、分からずに動くのでは結果が異なる！という理念の元、「医学」「精神」「栄養」「運動」等の各分野について月に4回の講座を受講しながら、併せて運動を行っています。（講座の受講日は予定表の中から自分で選択して受講します）

実は「人間の細胞は、正しく生活する事で毎日リンゴ一個分作り換えられる」という事から来ているようで、授業で学んだことを正しく実践する事で、計算上では 200 日後には全ての細胞が新しく作り換えられているそうです。まあ、全てを正しく生活する事はなかなか難しいので、実際に 200 日で全ての細胞が作り換えられる！というのは難しいのかもしれませんが…

ただ、私の至上命題の内臓脂肪を減らす！に対してはなかなか手ごわいものがあり…体脂肪と内臓脂肪は未だ「注意！」という高い数字を示しています。

そこに関しては看護師さんからの指導が入り、おそらくたんぱく質の摂取量が不足しているとのこと指摘を受けて、現在食事も改善中です。厚着の冬に向けて、頑張っ^て筋肉を付けようと思います！皆様もお忙しいとは思いますが、明日の自分の為^に今日をご機嫌で過ごしてください(^-^)

8月の度重なる災害により、木杭の注文が急増していて、現在1週間強お待たせしています。色付きの在庫は勿論ございませんが、色無しの木杭についても在庫が品薄になってきているので、今後は事前のご注文をお願いする事になりそうです。

また、レギュラーサイズ（45*30*30、450*45*45）以外の木杭については急ぎの分は受け
できない状況になるかもしれません。私も色付け作業等に加わって、なるべくスムーズに受注分を
お届けできる様対応致しますが、今までと少し状況が異なる事を、何卒ご理解頂けます様お願い致
します。

10月より丸太杭の価格が改定になるというお知らせを頂きました。

原木も輸送費も上がっている状況なので致し方ない所では御座いますが、皆様には少し負担を増やしてしまう事なり、申し訳ない事です。

事前に見積していた分でも、発注が10月1日以降であれば再見積もりをさせて頂く事となります。何卒ご容赦くださいます様お願い致します。

日	月	火	水	木	金	土	今月の第二・四土曜日は定期健診等で予定が詰まっております、電話もつながりません。事前にご連絡頂いた分に関してはお渡し出来るよう段取りしますの で、第二・第四土曜日にいらっしゃる場合は、事前にご相談ください。
	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30					