

# 庭からの恵みラブレター

@grace of garden



2019.9 秋号  
vol.12

こんにちは  
 何時もグリスオブガーデンを応援して下さい  
 有りがとうございます。  
 今年も暑かった夏もそろそろ終盤を  
 向かえますネ!! (お二履かておりました)  
 先日台風で、お庭も舌出し? しまい  
 お花が恋しくなりました。  
 (被害を受けたら山たち、一目早くお立ち直り下さる  
 お祈り致します。)

秋に子と一気に夏の疲れが出ます。  
 私が最近、疲れをためない差に実践している事を  
 どうしても、皆さんに紹介したくて  
 このラブレターを樂みにしました。

『アーシング』アース健康法です。  
 ほたして大地に立つ!!

是非皆さんにも 試して頂きたいのです。

私の場合、素足にスリッパに土に触れるのに正直抵抗が  
 ありました。

でもおもいきって、素足で、2、3秒立つと深呼吸したのですか  
 日を遡るごとに、たんだん草むしり、水やりと  
 ほたし時間が増えるようになりました。

でも、ほんとは、(日ほんの数秒でよいのです。  
 土の上に素足で立つ、体内静電気を抜きましょう!!

体力が付く、若々しく、健康的になる。

秋のガーデニングにお花を足して  
 お庭も心身もリフレッシュさせて下さい!!

小さなあゆみを見つけ

楽しみましょう!!  
 戸倉 多未子



facebook随時更新中 いいね! お願いします。 <https://www.facebook.com/tokura.tamiko>

ツイッターでもつぶやき中。フォローしてね。 <https://twitter.com/tamikosanexma>