

◆◆◆◆ 腸活始めました ◆◆◆◆

長年腸の調子が安定しないのが悩みだったのですが、色々調べて朝食あるものに変えたおかげで最近悩みが解消されつつあります！それがこちら！



スムージーミキサーを使ってバナナと豆乳のスムージーを毎朝飲んでいました。あと、納豆とヨーグルトをなるべく摂るようにしています。腸を健康にして免疫力を高めて、コロナとインフルエンザに負けないようにしたいと思います。H

Go To キャンペーンが話題になっていますね。私の母も GoTo トラベルを利用して東京旅行に行ってきたようです。巷では「GoTo 錬金術」という問題も出ているみたいですね。安いメニューを頼んでポイントの差額を貯めこんでいくという行為ですが…。もし自分がお店をやっていたと考えると、お客さんがトッピングだけ食べていったら悲しいですね。政府も対策するみたいですが、せっかくのキャンペーンなので皆が幸せになる使い方をしたいですね！ M



🍫 オススメチョコレート 🍫

チョコレートの季節がやってきました！！10月になると、ラミーやバックス、メルティキスなどの冬季限定チョコレートが続々と発売されるので、毎日お菓子売り場をワクワクしながらさまよっています。

そんなチョコレート好きの私が、自分へのご褒美に購入するちょっと高級チョコレートをご紹介します🍫

サロンドロワイヤルのピーカンナッツチョコレートシリーズです！！抹茶、ホワイト、イチゴ、ミルクチョコとありますが、私のおすすめは断然ホワイトチョコレートです！！

少し高いですが、何かいいことがあった時や頑張った自分へのご褒美に購入してみてください！時々鶴屋の催事で売っているのでは是非お試しを～



<https://www.s-royal.com/c/all/pcan>



9月の出席状況
 ・皆勤した人・・・14名
 ・出席率・・・98%

地震から4年半！10月3日にやっと57号線復旧開通しました。ミルクロードをまわらずに阿蘇神社方面に行けるようになりました。

北側復旧ルートは所要時間が30分も短縮になるそうで、観光の起爆剤にと期待です！ 前田



かつての熊延(ゆうえん)鉄道の廃線跡にある美里町の『八角トンネル』を訪れました。木の葉が揺れる音が心地よい小道で空気が美味しくて癒されました。近くには『二俣橋』へも行けます。橋の影がハート型に見えるという橋です。残念ながらタイミングが合わず見れませんでした。川のせせらぎも聞こえ秋の訪れを感じリフレッシュできた一日でした。

