

お花見

毎年ながら、年度末は

色々忙しいですね。

歓送迎会も兼ねたお花見が、

あちこちで開催されそうですね。

PS：この時期、花粉症の方は大変でしょうね。

ヨガの先生が腸を整えると、

花粉症が落ち着く(軽くなる)と言っていました。

私は花粉症ではありませんが、おなかを整えるポーズを一緒にやっていますよ。

心と体をリフレッシュして、年度末の忙しさを乗り切りましょう!!



イラストをお借りしております

