

2020年の3月以降、皆様いかがお過ごしでしたか？  
 まったく変わりない生活を送れたという方は、いないのではないのでしょうか。  
 「21世紀は、人類とウィルスの戦いになる」という講演を数十年前に聞いた事を思い出しました。生物界の頂上に君臨していると思っていた人間が、目に見えない極小ウィルスにおびえる現実！  
 でも**コロナ**の話はやめましょう。毎日のテレビの話題にもあきあき。  
 昨日届いた小雑誌に「**近郊の低山**」山歩きのススメ…岩崎元郎氏が載っていました。これにピッタリの山が高さ169mの**操山**です。  
 操山は、山麓に曹源寺、護国神社丘陵上に三勲神社跡、三疊岩古墳を有する山で、下れば必ず人里に出ることの出来る安全な山です。私は、この3ヶ月間、時々**操山**へ出掛けていましたが**コロナ**にあきた家族大人6名、子供11名犬一匹で、初めての岡山公園・里山センターを目指しました。といっても上り20分下り20分程です。奥市グランド側から登り始めいつものコース旗振り台を横目に里山センターの標識に沿ってひたすら下って行きます。この日はたくさんの親子連れとすれ違いました。二本のストックを使い…転倒予防…無事到着。早速東山電停近くのコンビニで買った弁当と飲物で昼食です。(夫は登る途中息が切れて動けなくなり長女の車で里山センターへ搬送。)子供達は食べるに直ぐ、目の前の広い芝生で鬼ごっこ。**元気やな〜**我々は**ウグイス**の声を聞きながら、のんびり。犬は他の犬が気になる様子。里山センターは管理棟、木のテーブル、手洗い場も整備されていて、助かります。ゆっくりした所で元来た道のを、上り30分下り10分程で歩きました。奥市グランドまわり路上駐車OK(?)です。身近かにある**操山**に是非トライしてみてください。



カナメモチのトンネル道



里山センター



旗振り台展望所



※イメージ写真

夏にはやっぱり  
**コレ!**

# 夏バテ、冷房病 を吹っ飛ばせ!



今年も、すでに暑い日が続いていますね。今年はマスクをして外出する機会も多く、何もなくても汗がダラダラ、ひとたび室内に入れば、冷房で体が冷え冷え…

そんな環境を繰り返していると…“体がだるい”“食欲がない”“気分が悪い”など夏バテ、冷房病の症状が出てしまうかも。

そんな時は、**生脈散**がオススメです！生脈散は、中国の医書「医学啓源(1186年)」に収載されており、【人参、麦門冬、五味子】の3種類から構成されたシンプルかつ即効性の高い滋養強壮剤です。

- ◎ 室外での仕事で疲れる方
  - ◎ スポーツで熱中症が心配な方
  - ◎ 1日中冷房にあたり、冷え・食欲不振な方
- 1日2包、食前・食間に水・温湯で服用してください。**

※ 1日1包でも効果はあります!!



1包140円(税込) 20包2,300円(税込)  
 ショウ ミヤク サン

## 夏のワクワクドキドキ キャンペーン

7月6日(月)~20日(月)

ご来店時に5,000円ごとに1回くじを引いて頂きます。



### 営業時間のお知らせ

7月25日(土)

都合により 13:00 までの

営業とさせていただきます。

### 《コロナウイルス対策》

- ① お客様同士の接触を防ぐため、お待ち頂くことをご了承下さい。
- ② スタッフはマスクの着用・検温・手洗いうがいを徹底致します。