

Studio 空 Yoga by Aki

～おひさまと共に～



(C) はせくらみゆき

私達の内には、いつも おひさまが いらっしゃいます。
おひさまと共に素敵な日々を過ごしてゆきましょう。
日々に感謝しつつ、調和しつつ、ヨガが出来たら最高です。
ヨガを通し、皆さんの心と身体が調和され、素敵なエネルギーに満たされますように。

TOP

日記

ヨガ日記

アシュタガ ヲガ

その他の
ヨガ

レッスン案内

お問合せ

2025年03月

日	月	火	水	木	金	土
						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	31					

プロフィール

ヨガスタジオ空

久留米市国分町1544-3
丸博ビル2F

ヨガ by Aki

～おひさまと共に～

ご質問、お問合せ等は、
右上の「お問合せ」より
お願いします。

新着記事

(03/10)[今を、より良い受け](#)

[止め方で～ギターと共に～](#)

(03/07)[光を拡げつつ～スー
トラと共に～](#)

(03/05)[集中を繰り返しつつ
～スートラと共に～](#)

(03/03)[3月クラス状況～ヨガ](#)

<<2023年10月 | [Main](#) | 2023年12月>>

2023年11月29日

[強い意志で～ギターと共に～](#)

11月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆11月クラス☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。11月も残すところ、2日。
ほんと、日々が早いですね～あっという間で、
明後日は、12月です☆「師走が来る」って
思うだけで、ソワソワしてしまいます(笑) ☆
月末で、お忙しい方が多いと思います。休憩
しつつ、無理されず、月末月初を乗り切って
下さいね。忙しさで、心と身体が緊張したら、
ヨガで、しっかり緩めてあげましょ☆今日も、
ヨガ楽しみつつ、元気エネルギーで満たして
あげましょ。皆さん、お待ちしておりますね ☆

今日のギターの言葉

「どのような状況でも満足出来る人

強い意志を持ち、心をコントロール出来る人

心を内に向け、

ヨガ、やるべきことに専念出来る人

そんな人は素晴らしいヨギーである

ヨガに専念し、やるべきことに専念し、

そんなヨギーを目指してゆこう」

QRコード



記事検索

検索語句

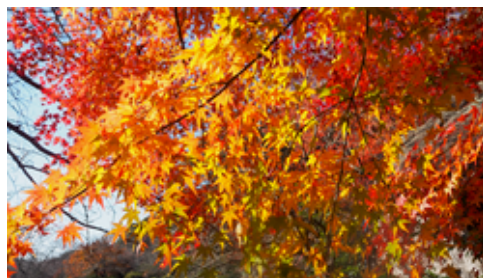
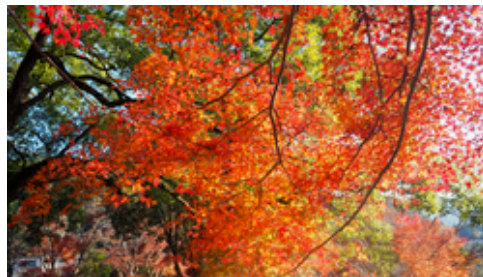
過去ログ

- [2025年03月](#)(4)
- [2025年02月](#)(13)
- [2025年01月](#)(12)
- [2024年12月](#)(12)
- [2024年11月](#)(13)
- [2024年10月](#)(12)
- [2024年09月](#)(12)
- [2024年08月](#)(11)
- [2024年07月](#)(14)
- [2024年06月](#)(12)
- [2024年05月](#)(13)
- [2024年04月](#)(12)
- [2024年03月](#)(13)
- [2024年02月](#)(12)
- [2024年01月](#)(12)
- [2023年12月](#)(12)
- [2023年11月](#)(13)
- [2023年10月](#)(12)
- [2023年09月](#)(13)
- [2023年08月](#)(10)



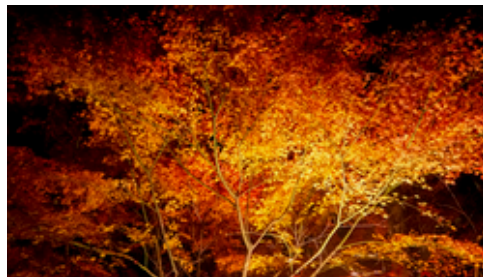
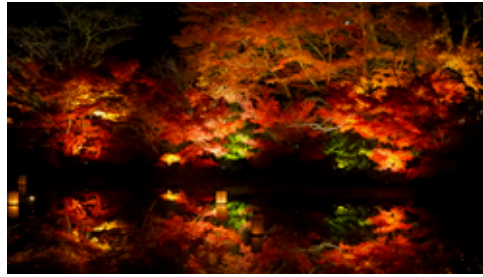
忙しくても、にこにこ笑顔で、どーんと構え、
いろんなことと向き合えたら、何よりですが、
私たちは、日々のスピードの速さにつられて、
心も、せかせかしがちです。どんな状況でも
心を内に向け、集中、専念出来る強さを培い、
今のやるべきことと、向き合ってゆきましょう。☀
やるべきことが、1つずつ終わってゆくのも
嬉しいし、達成感が有りますよね。やること
リストを作り、消してゆくのが好きな時期が
有り、無理やり項目を足してました(笑) ☹
今は、項目は出来るだけ少なく～で、その分、
ひとつひとつを丁寧に行いたいです。自分の
ペースで、地に足つけて、今のやるべきこと、
お仕事と、向き合ってゆきたいですね ☺

最後は・・・



綺麗でしょ。月曜に引き続き、紅葉です。
佐賀県武雄温泉の「御船山楽園」です。

こちらも、行ってみたいところの候補に上がった場所ですが、また写真を送ってもらうだけに（笑）💡綺麗な紅葉だったので、シェアしました。池が鏡のよう、綺麗に映ってます。夜になると～



ライトアップされてて、幻想的です♥
ライトアップは、12月3日までに
なってるので、今週末まで観れます。
寒いのは苦手ですが、寒くなるから、
紅葉が観れると思うと、どの季節も
良いですね💡

posted by Aki at 07:28 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年11月27日

器である身体を大切に～ギターと共に～

11月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→☆11月クラス☆

おはようございます

月曜日、新たな1週間が始まりました👉週末、
ゆっくりされました👉私は、美容室行ったり、
マッサージ行ったりと、お手入れ週末でした。
月1回のお楽しみで、母とマッサージに行き、
癒されてます。いつも、途中で寝てます（笑）

「勿体無い〜また寝てた²²²」と思いつつも、毎回寝てるので、それはそれで癒されてるの
でしょうね。整えてもらって、ゆっくりして、
今週も、元気にスタートです。11月も下旬、
寒い時期になりました。身体が冷えないよう、
暖かくされて、元気に過ごして下さいね。

今日のギータの言葉

「人が古い衣服を捨て、
新しい衣服を着るように、
魂も古い身体を捨て、
新しい肉体に宿る
どんな肉体に宿ろうとも、
魂は不変の存在
魂は輪廻を繰り返し、経験を重ね、
純粹になってゆく」

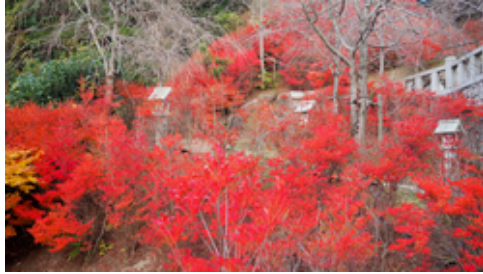
魂の入れ物、器である肉体は、ケアしても、
歳を重ねれば、痛んだり、壊れたり、何か
不具合が出て来ます。いろんな経験を超え、
頑張ってきてくれた証ですよ。新車でも、
長年乗った車でも、大切な車は、愛車です。
買い替えの出来ない身体は、さらに大切に
ケアしないと、壊れてしまったら大変です。
ギータでは「身体に執着することはない」
「魂は永遠」と説いてくれています。今を
生き、様々な経験を重ねている私たちには、
魂よりも、身体の方が、身近な存在です。
感謝しつつ、大切に、丁寧に、自分自身の
身体と向き合ってゆきましょう。心と身体を
観つつ、声を聞きつつ、しっかり舵取りを
してゆきましょう。

最後は・・・





友達が送ってくれた呑山観音寺の紅葉です。
千如寺に行くか、こちらに行くか、迷った
お寺。私は、結局、行けずで残念でしたが、
こうやって、真っ盛りの紅葉を見ることが
出来ました🍁



のみやまレッドと呼ばれてるドウダンツツジ。
写真見た時は、ツツジと分からず、すごい
真っ赤で、何の植物だろう!?って思いました。
海の中道のコキアのように、本当に真っ赤です。
写真で観れただけでも、良かったです❤️

posted by Aki at 07:15 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年11月24日

怒りの感情は怖いもの～ギターと共に～

11月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆11月クラス☆](#)

おはようございます

金曜日、もうちょっとで週末ですね👆昨日が祝日だったので、1日働いたら、また週末～そんな感じかもですね💡お仕事も有難いし、オフも有難いし、いつもの日々に感謝です。今のやるべきことを、しっかり頑張ったら、週末、心と身体を緩め、癒してあげましょ💡心も身体も暖かくされて、ぬくぬく週末をお過ごし下さいね❤️

今日のギータの言葉

「欲望、怒りの感情は、とても強力、コントロールし難いものである
ヨガに専念し、やるべきことに専念し、欲望、怒りの激しい感情を克服してゆこう
感情をコントロール出来るヨギーは、怖いものなし、何かからも自由である」

先日、スタジオ空近くの道で、すごい勢いで怒鳴っている人を見ました👉何に、そんなに怒りを感じたのか分かりませんが、自動車の運転手さんに、怒鳴ってました。聞こえてる私の方が、不快を感じるくらいの怒りの感情👉ぶつけられた方は、どんだけ嫌だったろう～と、気の毒になりました💡怒りを感じるには、何かしらの理由が有るとしても、その感情をコントロール出来るかどうかは、人それぞれです💡冷静になった時に、恥ずかしいと思うなら、まだ良いかもですが、怒りをぶつけて、それを当然と感じ、後ろめたさも無いならば怖いですね👉コントロールし難い感情ですが、誰でも、カリカリしてる人の隣には、居たくないものです。日々、ちょっとしたことで、私たちは、モヤッとしたり、イラッとしたり怒りの感情が生じます。そんな時は、自分を客観的に観る目を培って、心をコントロールしてゆきましょ💡💡自分も、周りの人たちも穏やかに、朗らかに過ごせる～そんな日々が一番ですね💡

最後は・・・





先週末の牡蠣小屋の写真です。
週末のお出かけの候補にでも🍴
牡蠣、サザエ、大好物のエビ、
今回も、とっても美味しくて、
大満足の時間でした。



魚介のアヒージョ
エビ、イカ、ムール貝の下には、
牡蠣が潜ってて、お得な気分
になりました🍴



牡蠣飯も美味しかったです。
冬の味覚、楽しみましょ🍴

posted by Aki at 07:33 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年11月22日

守られ、導かれ～ギターと共に～

11月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆11月クラス☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。明日は祝日なので、週末気分の方も居らっしゃるかな。スタジオ空、山本公民館～4クラス全て、通常通りです🍁
勤労感謝の祝日、一緒にヨガ楽しみましょ。
木曜クラスの皆さん、お待ちしておりますね🍁
明日、お休みの方は、楽しまれて下さいね。
お仕事の方は、一緒ですね、頑張りましょ🍁
まずは今日、いつも通り、やるべきことに専念しましょ。自分らしく、無理することなく、向き合われて下さいね🍁

今日のギターという言葉

「自分のダルマ（義務、向き合うべきこと）を果たせる機会に恵まれるのは、幸せなこと
どんなに辛くても、逃げることなく、
正しい心で、ダルマを行えば、
必ず、大きな力に守られ、導かれる」

明日は勤労感謝の日なので、ダルマ、仕事に関するギターを選んでみました🍁私が好きなギターです。今の仕事、向き合うべきことが有ることに、改めて感謝が湧き、勇気が出る～そんな言葉です🍁人それぞれ、向き合うこと、仕事、役割は違い、そこに専念出来る時間やエネルギーも、人それぞれです🍁自分らしく、無理なく、今のダルマと向き合いたいですね。神さま、周りの人たちに、守られ、導かれていと信じて、明るく前に進んでゆきましょ🍁

最後は・・・





月曜に引き続き、雷山千如寺です。
境内には、綺麗なお花が飾られた
花手水や、枯れ葉を集めて作った
ハートが有り、可愛かったです♥
今は、お寺も、可愛い細工がして
あったり、楽しみが多いですね💕

posted by Aki at 07:18 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年11月20日

丁寧に、心を込めて～ギターと共に～

11月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆11月クラス☆](#)

おはようございます

月曜日、新たな1週間が始まりました👉週末、
ゆっくりされました👉私は、牡蠣小屋へ行き、
美味しい、楽しい時間を過ごして来ました。
自分たちで牡蠣を焼きつつ、お昼間の乾杯🍷
飲兵衛には、もってこいの時間でした(笑)
綺麗な紅葉も見れて、ほんと癒されました💕
しっかり充電して、今週も元気にスタート
です。今週も、皆さん、忙しいかもですが、
心と身体の声聞きつつ、体調管理されて
下さいね💕心も身体も暖かく～ぬくぬくで
お過ごし下さいね💕

今日のギターの言葉

「心をどこに向けて、どのような姿勢で、
やるべきことに取り組むかが大切
自分の内に目を向け、自分を高め、
今やるべきことに全力を尽くす人は、
何より優れている
そんな人で在り続けよう」

2週間ほど前の話ですが、今朝ふと思い出し、ほっこりしたので、今日のブログの話題に☺博多駅行きのバスに乗った時、運転手さんがアナウンスされてました。いつもだと「次はどこどこ。お降りの方は、バスが停車して～」みたいな感じですが、その方は、全然違って、今の季節を交えつつ、「今日もお疲れ様です」「体調を崩されぬよう」など、気遣いの言葉、ねぎらいの言葉が満載のアナウンスでした☺観光バスなら分かりますが、通常のバスです。丁寧な、優しい言葉で、初めてのことでした。同じ仕事をしてても、その人その人で、姿勢、向き合い方が違ってて、それは様々な箇所で現れるものだなんて、実感しました☺工場の片側通行を案内されてる方にしても、旗振り案内が、丁寧だったり、雑だったり、見てて何か伝わります。今の仕事、やるべきことと、どのような心、姿勢で向き合っ、専念してゆくか～大切なことですよね☺雑になることなく、丁寧に心を込めて、お仕事、やるべきことと向き合っ、ゆきたいです☺

最後は・・・

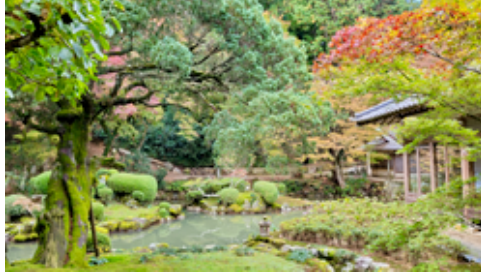


週末、雷山千如寺を訪れました👉
今年の紅葉は、赤茶で色褪せ気味と聞いてましたが、それでも、とても綺麗でした❤️樹齢400年程だそう、大カエデ、立派な樹でした。





裏側からも撮りました。地面が紅葉の絨毯で、綺麗でした💖



いろんな色の紅葉で、赤も赤茶も、そして、緑のままの葉も、どれも綺麗でした。お堂の4m以上ある十手観音様も参拝出来て、本当に良かったです💖

posted by Aki at 07:57 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年11月17日

[サットヴァを意識しましょ〜ギターと共に〜](#)

11月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆11月クラス☆](#)

おはようございます

金曜日、もうちょっとで週末ですね👉今週も早かったです。会員の皆さんも、日々のこと、今年中にやっておきたいことなど、いろいろ忙しそうです👉母は、この時期から、全部の部屋のカーテンを洗い始めるので、その姿を見ると「年末に向けて〜が、始まった」と

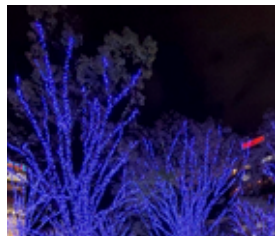
感じます✧いろんなことを片付けつつ、心と身体を緩めてあげる時間も、作って下さいね✧
私は、紅葉を観に行きたいなって思ってます。
欲張りに、牡蠣小屋も行く予定です✧好きなこと楽しんで、心と身体を元気にしてあげて下さいね。笑顔いっぱいの、楽しい週末を♥

今日のギータの言葉

「ラジャスの人（せわしく行動し、怒りっぽい人）は、ラジャスの食べ物（刺激のある食べ物）を好む味が濃い、苦い、酸っぱい、塩辛い、刺激的、これらは、ラジャスの性質を持つ食べ物である一時的にテンションを上げてくれるが、結果的には、苦痛や憂い、病気をもたらすものラジャスの食べ物を意識し、自分の食生活から除いてゆこう」

忙しくなると、肉体的に大変な上に、心までセカセカし、余裕が無くなってしまいます✧そんな時、刺激の強い、濃い味を選びがちで、身体も落ち着かず、安定しずらくなります✧いつも以上に忙しい時は、サットヴァを意識して、心と身体が満ちるもの、サットヴァなものに囲まれて、明るいエネルギーを拡げてあげましょ✧好きな人、好きなもの、好きな場所で、ポジティブパワーをチャージです✧自分が安定してると、周りの人たちに優しく出来るし、いろんなことも客観的に観れます。心も身体も穏やかに、明るい笑顔で過ごせるよう、内から、外から、自分自身の舵取りをしてゆきましょ✧

最後は・・・





今年の博多駅のイルミネーション🎄
去年もでしたが、ブルー系なので、
私のツボです。これから、街中は
イルミネーションが増えますね🎄
「今ならでは」を、楽しみましょ。

posted by Aki at 07:33 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年11月15日

どんな状況でも等しく～ギターと共に～

11月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→☆11月クラス☆

おはようございます

水曜日、週半ば。11月が半分過ぎました。

この時期から、年末にかけて、なんとなく車が多くなり、渋滞しやすい気がします。スタジオ空の夜クラスにお見えの皆さんが。渋滞を抜け、バタバタと来てくださる姿を見ると、「いつも、忙しい中、有難いな」って、感謝が湧きます。遅刻されてもOKですので、落ち着いて運転して下さいね。忙しい1日を頑張った後は、ヨガで、心と身体を緩めて、労ってあげましょ。皆さん、今日も、お待ちしておりますね。

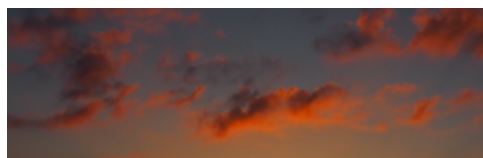
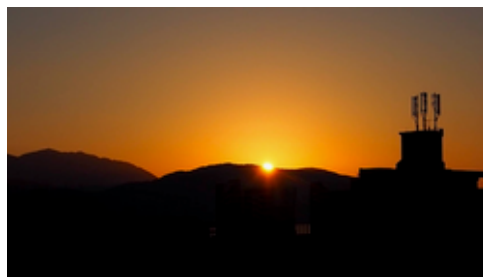
今日のギータの言葉

「すべてを同じように受け入れる心、
平等な心を持つことは、とても大切
敵、味方を同じと見なす
尊敬されても、軽蔑されても動じない
暑さ、寒さ、苦、楽、相反するすべてを
同じように受け入れてゆこう
すべてを平等に捉え、
すべての執着を離れた人は、
素晴らしいヨギーである」

寒いのが苦手な方は、ここから先の気候は堪えます。お仕事忙しい方、年末に向け忙しくなる方は、これからの時期が大変で、「年末近くなると大変」って、例年感じる想いを振り返って、気が重くなるかもです。年間を通して、得意な時期、苦手な時期が

誰にだって有りますよね。季節にしても、状況にしても、「好き」「嫌い」「得意」「苦手」と、私たちの心は反応してしまい、いろんな想いを抱きます。想いが生じても、その想いに振り回されることなく、自分のことを客観的に観て、今の想いを受け止め、ブレずに、揺るがずゆきたいですね。今の寒さも、忙しさも～しぶしぶでも、笑顔を忘れず、どーんと向き合ってくださいましょ。

最後は・・・





空って、ほんとに綺麗ですよ。青空も好きですが、オレンジ色に染まってる空も、とても好きです💎お昼間も、夕方も、空を見上げる時間を作り、心を解放してあげて下さいね💎

posted by Aki at 07:54 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年11月13日

心を解放しましょ～ストラと共に～

11月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆11月クラス☆](#)

おはようございます

月曜日、新たな1週間が始まりました👉週末、ゆっくりされました👉私は、金曜の午後から仕事休みだったので、3連休みたいな週末で、「金曜夜も、ヨガクラスしたかった～」って予定の無い金曜夜を、勿体無く感じてました。結局いつも通り、お家ゆるゆる、飲兵衛した週末でした💎ごろごろ三昧で、充電完了です。今週も、心と身体の声聞きつつ、無理なくやるべきことと向き合ってゆきましょ💎今の「ベスト」は、常に変化します。自分らしく、今のベストで、やるべきこと、やりたいこと、いろんなことと向き合ってゆきましょ💎

今日のストラの言葉

「ヨガを練習し、やるべきことと向き合うことで、本来の自分、真の自分が現れる。真の自分は、常に穏やかで、何からも縛られることのない不変の存在である」

「何からも縛られない」って、出来そうで、なかなか難しいことです。日々の仕事、やるべきことなどは、時間的、肉体的にも縛られます。ストラの「縛られない」は、こういう縛りではなく、心の縛りを意味し、「何をやってても、心は自由に、縛られず」なのだと思います💎同じことをやってても、心が窮屈より、解放されている方が、より集中出来るし、良い成果を出せますよね💎

ヨガ、やるべきことに専念しつつ、自分の内を強くしてゆきましょう。強さを培いつつ、内を覗つつ、少しずつ、心の縛りを解いて解放してゆきましょう。日々の中で、何にも縛られてない、自由な自分を感じてゆける、そんな瞬間を持てたら、嬉しいですね。

最後は・・・



週末、初めて、米粉のパン作りに挑戦しました。発酵するかな〜と心配でしたが、1時間半後には



ここまで発酵してくれました。ガス抜きして、2等分割して、成型して、カンパーニュ型へ。



いつもの大きい藤カゴで無く、
小さめ2つに入れてみました。



仕上げ発酵後は、このくらい。
発酵したので、ほっとしつつ、
オーブンへ。





綺麗に焼けました。お店で買う
米粉パンと同じ食感だったので、
初めてにしては、成功でした👆
久々、違うパンにトライ出来て
楽しかったです🍴

posted by Aki at 07:24 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年11月10日

最初の1歩～ギターと共に～

11月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆11月クラス☆](#)

おはようございます

金曜日、もうちょっとで週末ですね👆金曜は
山本公民館と青少年ホームで、ヨガクラスの
日ですが、青少年ホームはお休みです🍴来年
2月までは、工事で休館だったり、いつもの
部屋が借りれずだったりで、皆さんにご不便
おかけします🍴ヨガが出来る日は、しっかり
楽しみましょ🍴また来週、お待ちしておりますね。
今週も忙しかった皆さんは、心と身体を緩め、
労ってあげて下さいね🍴明るい、暖かい光に
満ちた、楽しい週末になりますように🍴

今日のギターの言葉

「家族、社会、自分に対し、
人それぞれ、その人だけの
役割、義務、やるべきことがある
逃げることなく、
自分のやるべきことをやってゆこう
どんな時でも、
やらないより、やってみる方が良い
やってみること、向き合ってみることが大切」

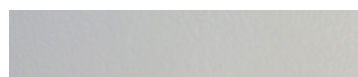
Action is superior to inaction.
行動は、非行動より、勝る

体験に来て下さる皆さんは、ヨガが初めての
方が多く「やれるかな、大丈夫かな🍴」って

心配されつつ、お見えになる方が多いです☺
「ずっと気になってたし、とりあえず、一度
やってみようと思って」 そうやって、不安な

気持ちを持ちつつも、ヨガを体験して下さり、
そのまま入会される方が多いです☺皆さんが
体験中に、だんだんヨガに集中され、表情が
変わってゆくのをみると、「あ、良かった♥
楽しんで下さってる」って、嬉しくなります。
ヨガにしても、挑戦してみたい何かにしても、
最初の1歩って、勇気が要るものですよ☺
そんな最初の1歩を踏み出せたら、自信にも
繋がるし、新たな世界が広がり、自分自身の
成長にも繋がります☺皆さんの「初めて」を
観つつ、自分自身も「やってみよう」という
気持ちを、忘れずに居たいなって思います☺
好きなことも、やるべきことも、大変そうに
見えることも～案ずるより産むが易しで☺～
まずは踏み出し、やってみましょ☺

最後は・・・





神泡サーバーをプレゼントしてもらい、楽しく愛用してます🍷お店の泡のよう、細かい泡が、簡単に出来て、ちょっと贅沢な気分になれます。写真のようなビールを撮る前に、神泡を作り過ぎて、何度か溢れさせました（笑）お仕事ややるべきことを頑張った後は、オフに好きなお酒を楽しみ、癒されましょ💕

posted by Aki at 07:25 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年11月08日

心に良い想いを～ギターと共に～

11月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆11月クラス☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。朝起きて、お布団から出る時、お布団が名残惜しい時期がやって来ますね（笑）💕
ぬくぬくから出たら、新たな1日の始まりです。
今日も暖かくされて、お過ごし下さいね。心と身体の声聞きつつ、笑顔で、やるべきことと向き合ってゆきましょ🍷日々、しっかり元気に過ごせるよう、ヨガで心と身体を緩め、整えてゆきましょ。今日も、一緒にヨガ楽しみましょ。皆さん、お待ちしておりますね💕

今日のギターの言葉

「信仰心、信じているものが、

人の性格を創り出す

信じているものに、その人自身が顕れる

ゆえに、何を信じているかを見れば、

その人の本質、本性が分かる

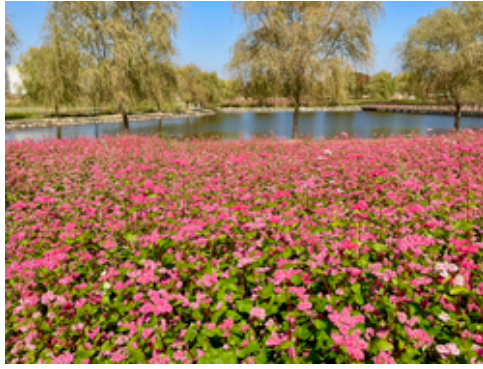
良い信仰、良い想いを、常に持ち続けていよう」

何かを信じ、敬う～そんな信仰心は、大切だし、

真っ直ぐな、良い想いをもち続けてゆくことも大切です。芸能人や周りの人たちの顔を見ても、若い時より、歳を重ねた方が、素敵だったり💡人の顔には、内面が現れるものですよね。歳を重ねた方が、素敵な顔になってる人は、きっと普段の行いが善くて、心に抱く想いも真っ直ぐ、純粋なものなんだろうなって、思います💡またいろんな苦労や頑張りが、その人の深みになり、魅力になってゆくのかもしれないですね💡今の自分の信仰心、信じているものが、自分自身を創り出すって、すごいことです。より良い心で、素敵な内面を創ってゆきたいです💡自分らしく、歳を重ねてゆけるよう、普段の心持ちを意識し、前に進んでゆきましょう💡

最後は・・・





綺麗でしょ♥一面、ピンクです。
筑後広域公園の赤い蕎麦の花で、
母が撮った写真です。白い花が
蕎麦っていうイメージでしたが、
ピンクの花も、綺麗ですよね💕
いろんなお花が見頃になってて、
もうすぐ紅葉の時期も来るので、
ほんと楽しみがいっぱいです💕

posted by Aki at 07:51 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

[次のページ>>](#)