

腸内快覧版

8月号 No.25

発行所/おなかいきいき健康クラブ
福岡市東区松香台1丁目2番1号
TEL.092-674-4545
FAX.092-661-1051

明海和尚 運命鑑定

今の現状がどうであるから今から先どう変化していくのかなというのが占いの始めなんです。今日は誰でも簡単に出来る八卦という占いをお教えします。結構当たるんですよ！

過去のトラウマだとか過去の事を引きずってずっと生きるよりも今日は今日、明日は明日とするほうが人間らしいと思つたのですがね。『念する』といふ言葉がありますが念といつのは今の心ですよ。今の心を大切にしなければ、先の事はありませぬ過去もありません。それを本日ただ今一大事と言つたんです。

満まん堂 心のセミナー 報告

7月7日(日)
「心のセミナー」
天神クリスタルビル



佐々木先生

野菜は化学肥料や農薬などで育てると当然栄養分はありません。ですからいくら野菜をとってもミネラルが足りないという事になってくるのです。

今の野菜はビタミン・ミネラルが少ないので元氣満まん堂を利用するといいですね。できれば、無農薬・有機肥料の野菜を食へられることをお勧めします。



おなかいきいき健康法

病氣は気付きのチャンス

病氣になるといふことは、今までの食生活を改める、または考え方を变える大きなチャンスに巡り会えることだと考えて下さい。病氣は、潜在意識と顕在意識の折り合いが悪くなった時に出る赤信号です。具体的に言うと食生活が乱れていたり、ストレスを多く感じている時です。ストレスや不満を他にぶつけているつもりでも、結局は自分自身をいじめるという結果に繋がります。少し視点を变え、自分いじめを止めた時に病氣は必ず治ります。なぜなら怒り・悩み・不安は、自分の中の小さな生き物(腸内細菌叢)を悪玉菌優勢に変え、笑い・喜び・感謝は、自分の中の小さな生き物を善玉菌優勢に変えていきます。このように、感情の波動は、自分のおなかの小さな生き物に大きな影響を及ぼします。

生命の根っこはおなかです。この生命の根っこを支えているのが腸内細菌です。植物も根が悪くなれば枝葉に影響があるように、人間の身体も根っこ(腸)が悪くなれば、いろいろなところが悪くなります。生命の根っこである心と体の根を考える事が健康への自立の近道であり、おなかいきいき健康法なのです。

株式会社健将ライフ代表取締役
箕浦将昭 (みのらまさあき)

ですから皆さんが今何かで悩んでいらしゃったり苦しんでいらしゃったり、何か岐路に立ちてどうしようかとお悩みならチャッカチャッカと今日教えた占いを試してみるくらいで調度いいんじゃないですかね。それをやってみると笑って「これは駄目だ」とか「これはいい」とか、それでいいんじゃないですかね。それも取り様ですよ。一つが駄目になったら、二つが生まれる兆しじゃないですか。壊れれば新しく生まれる。新しく生まれれば壊れる。そこには時間と言つ流れがあるからです。その時間の流れを自分が一生懸命大事に使ってあげれば、その二つの時間が輝いてくるのではないでしょか。

細菌雑学考

最近、「未病の医学」という本を読みました。未病とは健康ではないが、と云ってはつきりとした病気がかかっている訳ではない状態、で病気の前段階、あるいは半健康な状態と定義できます。「自覚症状はないが検査値では異常があり、放置すれば重症化する場合を言っている」としています。すなわち、血圧がやや高い、血糖値がやや高い、中性脂肪が多い、コレステロールが高い、血球が少ない等、検査値には異常がありますが、生活は正常であり、健康な人と何ら変わらない状態の人を言います。

この未病の段階で、病気に至らないよう予防しようというのが「未病の医学」だといっています。まさに、元氣満まん堂の精神もそこにあり、病気になるていない人も、進んで自分の健康管理に役立てて頂きたいものです。

ハーブは心を癒すとして用いられますが、アメリカで販売量が多いハーブと主な使用目的という資料がありましたので、紹介してみましよう。

ガリック	殺菌剤、心臓の健康
ジンセン	老化防止、精力増強
イチョウ葉ギンコ	老化による記憶力の減退防止
エキナセア	免疫強化
セントジョーンズワート(オトギリソウ)	うつ症状の改善
カババ	ストレス解消
ホソバ(サンザシ)	心臓の健康
バレリアン	不眠症
(カノコウ)	
ブラックホシ	更年期女性の健康
ホソエネマツ	血液循環の改善
ブルーベリー	目の健康

名前も聞いたことのない物が多いのですが、有効成分を沢山含んでいるので、健康食品として使われているものを挙げてみました。ハーブはラベンダーやカモミールの様に、香りによつて精神を癒す物が多いのですが、右の表を参考に、使ってみる事も一案です。

上半身肥満、耐糖能異常、高中性脂肪血症、高血圧。この四つが重複すると虚血性心疾患の発症が極めて高くなります。「死の四重奏」と呼ばれているそうです。ストレスを少なくし、四重奏にならないよう

うに努めていきましょう。

現代の生活環境は、ストレスに満ちていると言わざるを得ません。心理的・身体的なストレスによつて、心理的・身体的変調を来します。ストレスの種類、量、時間、ストレスを受けた時の生体側の条件によつて、生活習慣が乱れて病気に至ります。

ストレスの対処法は

- (1) ストレスの場面を避ける。
 - (2) 適度にストレスを発散させる。
 - (3) ストレスに対して耐性を養う。
- などが大切だと言われています。ストレスによつて免疫機能が抑制され、病に至る危険性を示してみましよう。

ストレスの種類	免疫機能の抑制
心理・社会的な問題	上気道感染の罹患率の上昇
生活上の慢性ストレス	溶連菌感染抵抗力低下
睡眠障害	溶連菌に対する食食能低下
配偶者との死別	インターフェロ産生低下
情動ストレス	T細胞機能低下
資格試験	ナチュラルキラー機能低下
変化に伴う不安	リンパ球PHA反応性低下
うつ反応	NK細胞活性低下
うつ病	リンパ球反応性低下
配偶者との離別	リンパ球PHA
	PWM反応性低下

ストレスの種類

ストレスの種類	免疫機能の抑制
社会的サポートのない老人	リンパ球PHA反応性低下
心理ストレス	風邪ウイルスの罹患率上昇
喪失体験、対人ストレス	口唇ヘルペスの発生の増加
自然災害	NK細胞活性低下

以上のように、ストレスの起源によつて、身に現れる部位も異なつて来るようです。

ストレスとは

- (1) 恐怖、警戒心の際に見られる交感神経興奮。
 - (2) 長時間持続する不安、緊張、怒りに伴う交感神経・副交感神経機能の亢進。
 - (3) 感情の平静な休息時に於ける、副交感神経系の相対的機能亢進。
 - (4) 失望、憂鬱、悲哀に伴う交感神経・副交感神経機能の低下。
- などを言つておきます。安保先生のリンパ球人間と顆粒球人間のお話を思い出して、バフンスのとれた体質にするこの大切さを感じます。



満まん堂学術顧問
佐々木 俊雄氏

認知の原理

17

発信しているストロークの実例

アメリカの盲目の「トム・サリバン」の「トム・サリバンの自伝から「ストローク発信」の事実の部分を要約してみます。(出典、トム・サリバン著、きみの愛が見えるか) (一)

トム・サリバンは一九四七年、未熟児として生まれ、生後直ぐ保育器に入れられました。その時、酸素吸入量が多すぎたのが原因で失明。しかし両親に「つく生まれ、盲目であることにもめげず、特に父親の乱暴とも言える程の育児法によって幼児の頃から積極的に外の世界に飛び出し、トム・サリアンの道を選び力一杯生き続けます。彼は一九七五年、東京で開かれた第六回世界歌謡祭に参加し、最優秀歌唱賞に輝きます。

彼は残された四つの感覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚を磨くことで、物事の本質を見抜く力を持つようになりました。彼は次のように言い切ります。「人が生まれながらに持っている感覚を十分に使いこなしていないなら半分死んでいるも同然だ」

次に、彼が「目では見えない相手の「心の中身」を感じ取っている箇所を抜粋して参考にします。

一、「微笑みが本物が偽りか」

私には微笑みは見えませんが、人が微笑みながら話す時、それが本物が偽りかは直ぐ判断できます。口元から美しい歯のぞく笑顔で他人を偽ることは出来ても、はずも声が本心を伝えているのです。(発信する「思い」を聴覚がキャッチする実例です)

二、「物の中に入り込みじかに接する」

目の見える人は、人や物を目で見て即断します。奇麗だとか、醜いとか、大きい小さいとか、黄色だとか、緑だとか……僕にはそれが出来ません。外側は見えないんです。僕は物の中に入り込みじかに接するんです。遠くからや、少し離れた所だとイメージがつかえません。即断出来ないから、むしろ良いのだと思います。僕は会う人ごとに神経を集中させなくてはなりません。嗅覚、触覚、聴覚を全て使って、心の中で色々に評価してみるんです。そうやって初めて、その人の価値を判断出来ます。

僕は、肉体的に醜い人に会うことはありません。しわのよつた老人とか障害者は、むしろ素晴らしい人達ですよ。僕には硬

くなった皮膚や曲がった手足は見えませんが、見えるのは心だけなんです。年寄りの声は経験や知恵、忍耐のしるしです。

三、「握手で分かる」

握手をする時、人の気持ちや性格がよく分かります。例えば、手先だけで握手する人は相手に本当に会いたいわけではないんです。短い事務的な握手しかしない人が求めるのは仕事だけです。弱々しい握手は失意や道徳心の欠如、あさはかな性格、倦怠の現れです。でも友達との握手は……あ、まったく別です。友達は、他の人より二秒長く手を握っています。そして腕をひどく上下に揺るんです。こういう握手は、温かい気持ち、感謝、人間性、同情のしるしです。目の見える人が握手する場合には、顔の表情を見るんだと思います。でも顔つてのは仮面みたいなものなので、うっ、みんな手が語るってことを忘れていてるんですよ。(触覚でキャッチする実例)

四、「足音で分かる」

疲れた人々、人生に愛想をつかした人々の足を引きずるような歩き方、なにものにもとらわれない子供が走る足音、自分になすべきことをわきまえた人のしかりした大股の歩き方、僕は足音で皆分かかります。(聴覚の実例)

五、「自分を無にして相手の中に入り込む」

目の見える人は、ひとつの物を長く見ていると気が散ってしまうんじゃないでしょうか。僕は全く逆なんです。人に会うと逆に集中力が高まるんです。僕の感覚は「アセン」だけを蒸留するんです。動きによつて注意がそれたりしません。自分を無にして相手の中に入り込みます。視覚は人生を絵に仕立てますが、聴覚、触覚、味覚、嗅覚は全く人生そのものなんです。僕は人の心がはつきり分かり過ぎて嫌になることがあります。(二)

以上の通り、私達が「本音の思い」を発信していることを、聴覚や触覚、嗅覚で感じ取る「トム・サリアンの感覚機能が証明しています。つまり私たちはストロークを感じ取っている、或はお互いに交換し合っている、お互いに交流し合っている、そう解釈できると思います。つまり、人間関係とは、ストロークの交換である、と言えると思います。



EUC総合研究所
右田 耕士氏

自然の循環と波動 第13回 山村 徹 (山村波動整体院 院長)

～ またも外から内へ～

人間の目が自己の内側へ向かわず、視点が外側ばかりに向いていると、様々な不幸に出くわすことになります。ここ一年位の間起こった大企業の倒産や政治家の汚職等の問題を客観的にみても、富や地位や権威を獲得した者たちの奢りの姿がみえてきます。

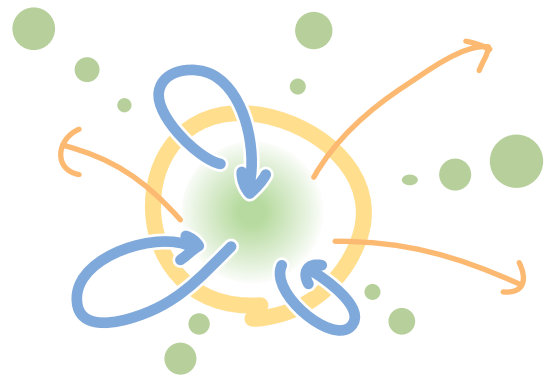
富や地位や権威は自己の欲望が実現した形なのに、いつのまにか自己そのものだと思い違いをし、その結果、不幸な事態に対処できない不幸な姿を私たちは数多く見てきました。それぞれが、このような地点に身をおく時、目は常に外に向いているから、本来の自己を見失ってしまうことになるのです。その結果、内なる自己を見つめる目をもつことの重要さに気づかないうちに、終わりには不幸を獲得することになってしまうのです。

ある人が相談にやって来て、「自分は他人の欠点ばかりが目について、気に障る。気に障ると許せなくなって、それを指摘し、攻撃し合い、あげくの果ては喧嘩になる」というのです。ここにも、自己の目が内側へ向かわず、外側へばかり向いていることからくる悲哀があります。

弘法大師の座右の銘に、「無道人之短、無説己之長。(人の短所を言ってはならない、加えて、己の長所を説いてはならない)」とあり、大師も己の内を見つめることの重要さを説いています。

人間は本来、自己中心的で、自己を中心に周りをみるのが普通ですが、そこから様々な間違いが生じてくることへの気づきは重要です。他を非難する前に己を見つめ、しかも己の悪い点を見つめ、他人の長所を見つけることの大切さを説くことは簡単ですが、このような地点に自己をおくことは、実際にはなかなかできることではありません。

要はいつも外ばかり見ている目を、少しばかり肩の力を抜いて、内へ向けてやればよいのです。



体験談

A

セトを飲み始めて4ヶ月目位からふと気が付くとカサカサしていた肌がキレイになっていました。飲みつけていくうちに、寒冷麻疹も出なくなり、日焼けをしなくなりました。顔と手のシミもとれてきましたし、今まで疲れやすかった体も、今年は疲れが出ずに元気に働いています。またいつも旅行に行くとき便秘になるのですが、昨年海外旅行した時はとても快腸で気持ちよく過ごせました。今年は中国に旅行に行ったのですが、自分の腸に自信を持っていたので、安心して快適な時間を過ごすことが出来ました。

大変なことを忘れていました。以前、長男の血圧は平均200ありました。いつもその件で病院の先生から「薬を飲ませなさい」と注意を受けていましたが、彼がまじめに毎日薬を飲まないと思っていましたし、余計にその方が怖い結果になると思っておりました。ドクター云々、これだけ高ければどこが悪いところがある」と。でも今は、肝臓機能、脂肪(中性脂肪など)みんなAです。そして、現在では血圧が158/120と低くなっています。不思議ですね。そしてひどい打身などをしても1週間もしないできれいに治ります。元氣満まん堂のおかげかなと思っております。

福岡県福岡市 川崎 幸子



活性酸素について 第6回

医療法人明仁会 都築病院 副院長

都築 克幸



～ 活性酸素をどうやって防ぐか～

酸素を吸っているからには活性酸素は必ずできます。活性酸素ができるということは人間の身体では当たり前のことです。しかし、人間の身体には、防御反応というのが備わっています。ですから紫外線にあたって癌にはなりません。また、DNAを修復する酵素もありますし、活性酸素を消す酵素もあります。いわゆるSOD(活性酸素を消す酵素)カタラーゼ、グルタチオンなどが備わっています。人間にかかわらず、好気性動物にはSODがあるのですが、血液中のSODを調べてみますと、SOD活性が高いほど長生きするようにできており、SOD活性が高い動物は寿命が長いようです。一番SODが多かったのは象だったと思います。象もSOD活性が高いですね。ねずみは少ないですよ。酸素を使えば使うほど早死にします。

体の中にあるSODは限られていますので、いっぱい活性酸素が出ると害が出てきます。適度な運動は必要ですが、過剰な運動は身体にとって害を及ぼします。

又、ビタミンB、C、E、類は活性酸素を消去します。私はビタミンEの研究をしていました。細胞に活性酸素を振りかけるとDNAがばらばらに壊れるんですが、ビタミンEを少し入れていくと細胞に振りかけた活性酸素は死んでしまって細胞は壊れません。

ビタミンB、Cは水溶性、ビタミンEは油溶性です。細胞膜は油で出来ているので、ビタミンEをしっかり摂っ

ていないと細胞膜は保てません。これらのビタミンは連結して活性酸素を除去するのです。また、ビタミンB、C、Eを多量に摂れば良いのかというと、そうもいきません。水溶性ビタミンは、一回に多量に摂っても身体の中に貯めておくことが出来ず流れ出るので、毎日少しずつ摂ることが大切です。ワイン、お茶、イチヨウなどは抗酸化作用(活性酸素の消去因子)の強い物質が含まれています。また、ベータカロチンを多く含む緑黄色野菜や、トマト、スイカなど、色のついた野菜も活性酸素を抑えてくれます。

微量元素(特に亜鉛、銅など)はたくさん摂り過ぎると害になります。しかし、SODが働くときには銅と亜鉛、マンガンなどの微量元素が必要です。このように、酵素やホルモンを働かせるときに微量元素は重要なのです。合成よりも天然ビタミンが有用です。

口から摂って身体の中で作用するまでの過程には、まだ分からない事がいっぱいというのが本当です。しかし、昔ながらの物を食べるのが一番いいのではないかとというのが結論になってきます。例えばリコペン、これは真っ赤なトマトにはあり、熟れていないトマトにはありません。このように本当に熟した昔ながらのきれいなトマトを摂ると、リコペンが含まれていて身体にいいんですよ。色のついて、おいしそうだなと我々が感じた食事が非常にいいのではないかとされています。

善玉菌がよろこぶ食事 ひとくちCooking

いかのナンプラー煮

材料 4人分

いか(ロール)……200g	A
プチトマト……12個	ナンプラー……大さじ3
(へたをとる)	砂糖……大さじ1と1/2
ブロッコリー……1個	にんにく……1かけ
いかとブロッコリーは、食べやすい大きさに切っておく。	(たたきつぶす)
	黒こしょう……少々
	水……1/2カップ

作り方

- ① 鍋にAを入れて火にかけ、煮立ってきたら、食べやすい大きさに切ったいかを加え、ひと煮立ちさせる。
- ② ①にプチトマト、ブロッコリーを加えて2～3分煮る。



達磨の経済考

高野山真言宗慈明院住職

吉住 明海

W杯の盛り上がりは、たいしたものである。世界中が同時に興奮しているのである。スポーツの勝敗は、時として、賭け事に利用されてきたのも事実である。高校野球の純粋な勝敗でさえ、野球賭博に使つたなど、許されない事だと思つのだが…。

常に勝ち続ける事など皆無に等しいと判つていながら、なかなか止められないのが賭け事らしい。パチンコ・競馬に競艇、競輪、最近では宝クジも変化して、より賭博性の強いものまで用意されていると聞く。「一攫千金」の夢は、誰にでも有るものではあるが、不景気な時代には、真剣味をおびつつ語られる事が多くなる。労せずして手に入れたお金は、あぶく銭といわれるように、決して身に付かぬもの…。が、欲して止まない「はかなき夢」であるようだ。

海外のカジノで大金を失つた人が、何とか立ち直つて真面目に家業に励んでいたが、今度は先物取引で借金を作つてしまった。あぶく銭の運は、仮運(けうん)であり、真運(しんうん)ではない。

『誰が好きかと、お金に問えば、わたしや働く人が好き』と、ラーメン屋の壁に墨痕



鮮やかに大書してあつた。まさに名言である。

人格が高く、豊かで優しき心は、他人を集めて、縁が広がる。人が集まると、物が集まってくる。物が集まると、お足である「お金」が集まってくる。そんな積み重ねが、運を開くのかも知れない。お金は、要るだけ有ればそれでいい、どうせあの世には持つていけない物だから…。

合掌

これまでのA・Bセットに、パワーのCセットが新登場!

Cセット

合計
12,000円

(消費税・送料別途)



アルファアルファとニンニクのWパワーで体に喝!!

アルファアルファ加工食品
ミネラルバランス食品

ミネラル・微量元素たっぷり
元祖元素
かあーっ!



納豆菌加工食品



スーパー乳酸菌納豆菌
元気
なうときな



『おなかいきいき健康クラブ活動報告』

6月30日立花山



宗像三山は城山、孔大寺山、湯川山。湯川山は、カシの林を抜ける照葉樹林の山です。昭和35～38年位まで、この樹木を薪・炭の材料として利用していたであろうと推測できる山。その湯川山に登ると決めていたのですが、雲行きが怪しい。この山の登山経験は過去に1回だけ。今回は子供達が4人参加していることから、雨の急登はちょっと危ないかな？と、急遽、毎日登っている立花山に計画変更。下山後は、会社(健将ライフ)で昼ご飯。和やかなひとときを過ごすことができました。「中心を持つ」「本質に気付く」ことは、どんなことが起きても元に戻れるという「自在な心」を、私達は立花山から教わっています。何も言わず、ただそこにあるだけで、一人とひとりを癒し、魅せる立花山に感謝。参加してくれた皆様に感謝。ピークハンターを目指さない皆様に感謝。心よく変更に応じて頂いた皆様に感謝。合掌(慶)

商品紹介

おなかいきいき健康法 ベーシックセット

A セット

合計 12,000円
(消費税・送料別途)



「元気の元は胃腸から」、おなかの健康は病気予防の原点です。
「おなかいきいき健康法」のベーシックセットで、ストレスに負けないからだを作りましょう。

アルファルファ加工食品
ミネラルバランス食品

ミネラル・微量元素たっぷり
元祖元素
がん そ げん そ



納豆菌加工食品



スーパー乳酸菌納豆菌
元気
なうときな



お知らせとご案内

元気満まん堂 会員 の皆様へ

会員特典が更に追加!

これまでの会員特典に加え、6ヶ月継続購入すると2,000円獲得という会員特典が出来ました。

詳しくは、元気満まん堂までお問い合わせください。

新登場

いつでも好きなときに商品購入

元気満まん堂 **フリー会員**

入会金 不要

いつでもご入り用の時に購入出来る、入会金不要のフリー会員システムが新しく出来ました。「注文書兼フリー会員申込書」が必要な方は、元気満まん堂までご連絡ください。

伝

言

板



催しのご案内

元気満まん堂 心のセミナー

日時 / 9月1日(日)

PM.1:00 開場 PM.1:30 開演

場所 / 天神クリスタルビル 2階Cホール
福岡市中央区天神4丁目6-7

講師 / 長嶺 敬彦 先生

内容 / 「生命を活性化する腸内環境」

参加費無料(ゲスト大歓迎です!)

医療法人 清和会 吉南病院 内科部長 長嶺先生は、腸内の悪玉菌が腸から体内に侵入することによって重大な病気を引き起こす事があるとされます。また、腸は消化吸収を行うだけでなく、最大の免疫担当器官であり、食べ物抗原の排除など大切な役割を担っていること、腸管バリアの形成、維持には食べ物の影響が大きい事を指摘されています。

暗視野顕微鏡による血液観察

日時 / 9月29日(日) AM. 10:00 ~

場所 / (株)健将 2F 福岡市東区松香台1丁目2-1

費用 / 会員 2,000円 / 一般 3,000円

(事前にお申し込みが必要です)

山部医師より、血液観察に応じてのアドバイスもしていただけます。お気軽に遊びに来てください!!

おなかいきいき健康クラブからのお知らせ

参加される方は、元気満まん堂までお知らせください。

瞑想会のお知らせ

日時 / 毎週木曜日 PM7:00 ~

場所 / 福岡市東区馬出3丁目15-25
アンピールマンション 1417号室

7月より、毎週木曜日夜7時より、元気満まん堂ゲストルームにて、瀬田先生を囲んでの瞑想会を行っております。興味のある方はお気軽にお越しください。

地図の必要な方は元気満まん堂までご連絡ください。

山歩き

日時 / 毎日

場所 / 立花山

毎日立花山に登ってま〜す! 樟の原生林がとても神秘的ですよ。

自然とふれあい頭を空にして歩きましょう! ^o^

お友達も一緒に山歩きを楽しみましょう。

持ってくるもの: 水筒、タオル

健将 AM. 8:30集合 / AM. 9:00出発

お申込み、お問い合わせ先 / 元気満まん堂 TEL092-674-4545 FAX092-661-1051



お知らせ

平成14年1月1日より送料値下げ

今まで送料は800円(全国一律)でしたが全国一律500円に値下げになりました。

おなかいきいき健康クラブ体験談

皆様の体験談を小冊子にさせていただきました。只今無料にてお渡ししておりますので、ご希望の方は元気満まん堂までお知らせ下さい。

会員専用HPのボーナス・ポイント情報のアクセス料が9月1日より(当分の間)無料になっております。

尚、会員IDとパスワードが必要となります。パスワードをお知りになりたい方は、メールまたは電話にてご連絡ください。メールまたは郵便にてお知らせいたします。尚2月12日より新ID、新パスワードに変更になっております。



お願い

元気満まん堂では、元気満まん堂商品(各セット)のご愛用後の体験談の寄稿を募集しております。

なお、体験談をお寄せいただいた会員様には、お礼と致しまして、ご希望のお試しセット(Aセット又はBセット)5セットをお送りさせていただきます。何卒よろしくお願い致します。

編集後記

私は素晴らしいお話を聞くチャンスが増えてきました。それは人間の心と生き方についてです。腸内細菌という自分の中の小さな生き物をきっかけに、健康を通して自分自身と生き方を学べるチャンスくれた元気満まん堂、皆さん、そして両親に感謝です。(葉)

みんなの健康応援団

元気満まん堂 FAX 専用フリーダイヤル

0120-49-9993

URL...<http://www.manman.co.jp/>

表題
慈明院住職 吉住明海

元気満まん堂

あなごころ 健康ライフ