

No.29

腸内快覧板

12 Dec.

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



音を観るゝ般若心経の心々

心のセミナー in 静岡

明海住職

10月19日

般若心経の心の「無量礙無量礙」というのは拘らないという事なんです。花を見て「ワァー美しい」と思えばそれでいいんですよ。「ご飯を食べて「ワァー美味しかったな」と思えばそれで結構なんですよ。

般若心経のいう般若という言葉の意味は知恵です。知恵と知識は違います。知識を身につければ非常に便利です。しかし知識はお金で買えます。知識は道具で、ものさしや寸法と同じなんです。知識が要るんだったら東大の人間を雇ってくればいいんですよ。

しかし、知識で精神的なもので



考えようすると、知識の知の字が病気になるんですよ。やまいだれをつけると痴になるんですよ。もっと厳密に言いますと、知識の知の字が病気になるかどうかと言った、痴になるんです。痴になると愚痴しか出てこないんですよ。般若心経の真髓のところを言ったら、無量礙無量礙です。つまり拘りを持たない。拘らない。拘らないと言つことは相手と団体になる。つまり相対するものがあれば、相手と常に戦っているんですよ。

海で泳ぐ人が、海と自分を別個

のものと考えるので溺れるんですよ。海と自分が一つになった時に初めて海の気持ちかわかるんですよ。だから、それになりきれと言つんです。相対するものを知識で考えるから、相対がはつきりするんですよ。寸法だから合う合わないかだけです。しかし、知恵と言つのは少し違つて、測れないものが知恵なんです。知恵の音を聴く。つまり、音を聴くというのはどういうことかと言つたら、相手と同じ気持ちになるという事なんです。それと一つになったときにはじめて知恵と言つものが生まれてくるんですよ。

しかし、拘りがあると一つになれないんですよ。何かを捨てなければいけないんですよ。何かに拘っているとそれが出来ないんです。一生懸命悩みつらみを持っていますと知恵が生まれません。開放するといつことはそういうことなんです。

知識で物事を考えず、「知恵でものを考えよ」ということなんです。何かに固守していたら受け止められないんですよ。自分を中心に自分の尺度でものを測ろうとするから、相手を測れない。捨て身になるといふのはそういうことじゃないかな。

陽気に暮らしている人というのはどこかに自分を素直に受け止める



ているんですよ。どうしたらいい、こうしたらいいと思いますけど、それは全ては計らないんですよ。般若心経と言つたら知恵のお経だと言われますが、この知恵と言つのは、アホにならんためですよ。知識ばかりでものを考えちゃいけない。知識でものを考えるから、その尺度でしかものを見ようとしなない。しかし、そういうもんじゃないというのが般若心経は教えているんじゃないかな。

細菌雑学考

22



満まん堂学術顧問
佐々木 俊雄氏

食品を保存する方法としては次のような方法があります。

(1) 殺菌剤等の薬剤による方法

食品に使用できるものには制限と使用基準があり、完全に殺菌することは困難。オゾン、過酸化水素等分解して残存しないものもあるが、その酸化力が強く品質に変化を伴うので、容器等の殺菌には適しているが食品への使用には限度がある。

(使用例：水の殺菌—オゾン、麵類—過酸化水素) 一般的にソルビン酸塩、デヒドロ酢酸塩、安息香酸類が用いられる。

(2) 放射線照射による方法

照射後の安全性が確認されておらず、安全と確認されたものもコストが高く採算性が保てず、ジャガイモの発芽と腐敗防止などに応用されている。

(3) 高周波や超音波による方法

選択的に分子を共振して反応させる分子エネルギーの利用であり、物の中心より特定物質を万遍なく反応させるので有効であるが、加熱殺菌と同じで細菌のみ

を共振することはできないので活用には限度がある。

(4) 紫外線殺菌灯による方法

透過性がないので表面殺菌だけで、2次殺菌として表面処理に利用されたり、包装容器の殺菌等に使われる。内部の殺菌を要するところでは活用出来ない。

(5) 加熱による方法

もっとも一般的な保存法であるが、生活活性を有している状態では、比較的低温七十度)でも殺菌されるけれども、胞子をつくる芽胞細菌においては簡単には殺菌することはできず、完全に殺菌するには百二十一度まで温度を上げる必要があり、品質に変化をもたらす。完全ではないが必要最低限の品質保持を目的として、品目毎に低温殺菌、高温殺菌、高温瞬間殺菌等と使い分けて活用されている。

(6) 急速冷凍による方法

もっとも品質の変化の少ない保存法であるが製造コストの点と保管費用等の制約により高級品が中心となりやすい。

液体窒素浸漬法など急速に冷凍した場合、細菌の組織内まで同時に凍結し膨張等の現象により組織の破壊を来し細菌は死に至るのであるが、徐々に凍結すると細菌は死滅しない。凍結しても何故組織は破壊されないのでしょうか。科学的に説明しますが、お分かりになるとと思います。

細菌細胞が徐々に凍結していく場合、表面の細胞膜の外側に細胞内の水分が移行し、冷気により凍結する。徐々に水分が細胞膜を通して移行していき、細胞内の水分が細胞外で凍結して氷の層が厚く形成されていくことになり、氷のバリアが形成され、かまぐらこの如く内部の温度は保護される。一方細菌の成分は脱水することによって濃縮されていく。

水に溶質(糖・ミネラル等の成分)を解かした場合、濃度が上がるにしたがって、沸点は上昇し、凍結点は低下する。同じ原理で細胞内の成分、核等の組織は凍結点が低下して氷結することなく安定するので、組織が破壊されことなく維持され、細菌が

死滅することがない。解凍されると、細胞膜の外側の水分が、細胞内に取り込まれ、活動範囲になり働き出す。

菌種により死滅温度は異なるが、マイナス二十度で二十日経過した場合でも、細菌の生存率は十、九十八%であり、冷凍だけで殺菌することは困難である。食品の冷凍保存は低温における細菌の増殖の速度低下が活用されているのだと言っても過言ではない。但し食品の組織も同じように安定になるので品質の変化は少なく品質は保たれる。寄生虫等は完全に死滅するので、マイナス二十度以下に凍結されるならば死滅し、アニサキス感染等の恐れはなくなる。

以上専門的になりますが書いてみました。熱殺菌と冷凍保存が最善の品質保持の手段であるとお分かり頂けたでしょう。マイナス三十度に保てばイチゴなどの色も成分も二年たっても変わらないとも言われます。

認知の原理 21

ストロークについて



EUC総合研究所
右田 耕士氏

1. 「仕事中心のビジネス社会？」

ビジネス社会は仕事社会です。人間がそこにいるだけで尊重される社会ではありません。人格が中心ではありません。仕事の成果を上げることが評価の対象ですから、その意味では条件つきストロークの人間関係と云えます。

仕事ができ、能力がある人間が評価される。仕事の善し悪しで評価される。これが条件です。つまり仕事もできず能力もない人間ただいるだけの人間はビジネスの世界には不用である云うことになります。計画通りに仕事をこなす為には残業もやむをえませんが、しかも民間企業では収支のバランスを取ることが絶対的に要求されます。経営能力に欠け、赤字を出したら倒産の悲劇が始まります。その為の努力が徹底的に払われるのです。売り上げが低迷し、資金繰りに困り、社長と幹部が二日二晩やりくりに歩き回り、その苦悩の中で幹部の一人が一夜にして髪の毛が真っ白になった、そんな実話がいくつもあります。

ここに一人の陶芸家が仕事をしています。もう一人、画家が仕事をしています。どちらも展覧会出品の締切が近いため、身も心も

作品の制作に没頭しきっています。見れば、陶芸家の着衣はいたるところに土が付き、手を拭いたであろう前の裾は土だらけ。一方画家も着衣は絵の具だらけ、成り振りがまわず只々完成に向かっていきます。時間はと見れば、何と深夜零時を回っており、傍らには夕食と思われる食べ物が無造作に手つかずで置かれています。恐らく二人はもう十時間以上、何も食べずに一心不乱に制作に没頭しているのでしょう。聞こえるのは、二人の時々発する、よし！、という声と、時々漏らす溜め息だけ。こんな日がもう十日以上続いています。

この二人が「仕事」をしている情景をイメージしてみよう。食事もせずに深夜まで仕事に没頭、残業の比ではありません。

そこで問題です。この二人は食事する時間もなく、「仕事」にこき使われている、こう云つてしょうか。作品制作の「仕事」中心で、しかも仕事の出来ばえで評価されます。作品が売れなければ生活費は得られません。一体、何がビジネスに於ける「仕事」中心と違つのでしょうか。形の上では同じです。いや、それどころか芸術家の仕事ぶりは比較にならない程過酷です。それなのに芸術家が「仕事」に使われている、「仕事」が主人公で人間が従者だ、人間疎外だ、

とは言いませぬ。

2. こんな例も考えてみて下さい……。

二人目の子供を出産して十日、可愛い乳飲み子を抱いて若い母親が退院して来ました。最初の子供の時は毎日毎日とまどうばかり。今度は二人目だから、それなりに要領が分かっています。

しかし、二人の子供の世話は大変です。二才の子も時々漏らします。やっとそそろき始末したとホッとすると間もなく、乳飲み子が泣き始めました。乳を飲ませて寝かしたところへ旦那が帰ってきました。さて、食事の用意が途中で放つてあります。今直ぐ用意しますからと旦那に断つて、慌てて食事の用意。そうそう、風呂もまだできていません、お風呂をすぐ作りますからね、そう云つて慌てて今度は風呂作り。

目まぐるしい一日がやっと終わったと思つていところへ上の子がお腹が痛いと言いつて出しました。見るとお腹を出して遊んでいたらしく、どうも冷えたと思われれます。温たかくしたら治るから、そう云つて手でさすりながらインスタントの懐炉をお腹に当てました。やれやれと思つていところ、今度は旦那が、お茶が欲しいと言います。こうして、家事と

云つ「仕事」に追われ、「仕事」に振り回される程に使われる若い母親です。

どうでしょうか。この母親を評して、「仕事」に使われている、家事に使われている、子供に使われている、人間疎外だ、そう云つてし

ようか。
形はビジネスマンが「仕事」に追われ振り回され、徹夜で残業をこなす、そんな状況どころではありません。夜中であつて何んでもあると、子供の生理的欲求にはいつでも応じなければなりません。ちよつと眠いから後にして、ちよつと風邪をひいたのでお乳は明日、なんてことは許されません。立つことを教え、立てたら今度は歩くことを教え、そつする中で言葉を教え、乳児が人間になるまでの全てを世話して教える。子供が成人するまで、どれ程の努力を必要とするか知れませんが、大変な仕事量です。それなのに、「仕事」に使われている、残業時間がいくらいくら、深夜勤務の手当てが欲しい、良く教育できたからその分の成果報酬が欲しい、今年から時間給を上げてくれ等々とは言いませぬ。良く育てて当たり前、悪かったら家族全員を不幸にしてしまつてです。

ビジネスマンと何が違つのでしょうか。

調味料編



北伊
丸大豆天然醸造
純もろみしょうゆ
900ml
定価 880円

防腐剤を一切使用せず日本古来から受け継がれた醸造法にて麹を造り、さらに何年もの歳月を経て出来上がり円熟した天然醸造醤油です。

美味しい料理のコツは、なんと言ってもまず調味料選び。日本の伝統的な料理には、「砂糖」「塩」「酢」「醤油」「味噌」が上手に使われ、古くから独自の製法にこだわって作られた美味しい調味料が全国にありました。

ここでは、「おなかいきいき健康法」の立場から、優れた美味しい調味料をご紹介します。優れた調味料は、ミネラル成分や各種アミノ酸も豊富で、日頃の食事を美味しく健康的なものに仕上げてくれます。また、調味料は毎日の食事に使われるものですから、ほんとうに安全な食品でなければなりません。

オススメ食材は、(株)健将ライフにて販売しておりますのでご用命ください。

定価には消費税は含まれておりません。



九州自然食品
協同組合
純黒糖
500g
定価 330円



天然熟成
海水の素
300g
定価 500円

マサ子先生のミネラル栄養学 No.1



「ミネラル足りてる？」最近のCMのキャッチコピーですね。「ミネラル」この言葉を最近良く耳にするようになりました。でも「ミネラル」って何なのでしょう？それに体にどう影響しているのでしょうか？

ミネラルとは、カルシウム、鉄、マグネシウム、亜鉛、銅、フッ素、マンガン、モリブデン、ヨウ素、セレン、ケイ素、ニッケル、ヒ素、カドミウムなどの総称です。この中には良



く耳にするものも初めて聞くようなものもあるでしょう。「え！毒ではないの？」と驚くものもありますよね。もちろん摂り過ぎたら毒ですが、全く無いとこれもまた体の不調の原因になるのです。

ミネラルは必要量とバランスが大切。誤って摂りすぎると「過剰症」、足りないと「欠乏症」が起こります。また、バランス良く摂らないと（一つのものだけを摂りすぎると）他のミネラル類の吸収や代謝を邪魔してしまい、その不足・欠乏を起こしてしまいます。このミネラルは人間にとって絶対に必要なもので、骨となったり、心臓や筋肉を動かしたり、他の栄養素を運んだり、体の中で活躍している酵素や補酵素の素となるなど大活躍しているのです。これらは良いチームワークで働いているので、このチームワークを壊さない様に上手に補給していかないとはいけません。この頃やっとミネラルに関心が寄せられてきましたが、まだまだ偏った情報が多く、それに振り回されているように思います。このことは一つひとつシリーズで解説していくことにしましょう。

サラサラ血液をめざして

第1回

山部 芳雄 (山部歯科医院 院長)

腸内環境の改善による試み

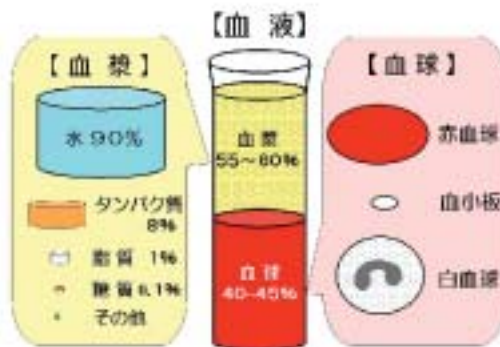
私たちの身体の中を流れる血液の重要な仕組みと働きについて、みなさんはどのくらいご存じですか？

ご存じの方も多いかもしれませんが、『未病を治す』ためにも大事なことです。最初に分かりやすくご説明します。

< 血液のしくみと働きについて >

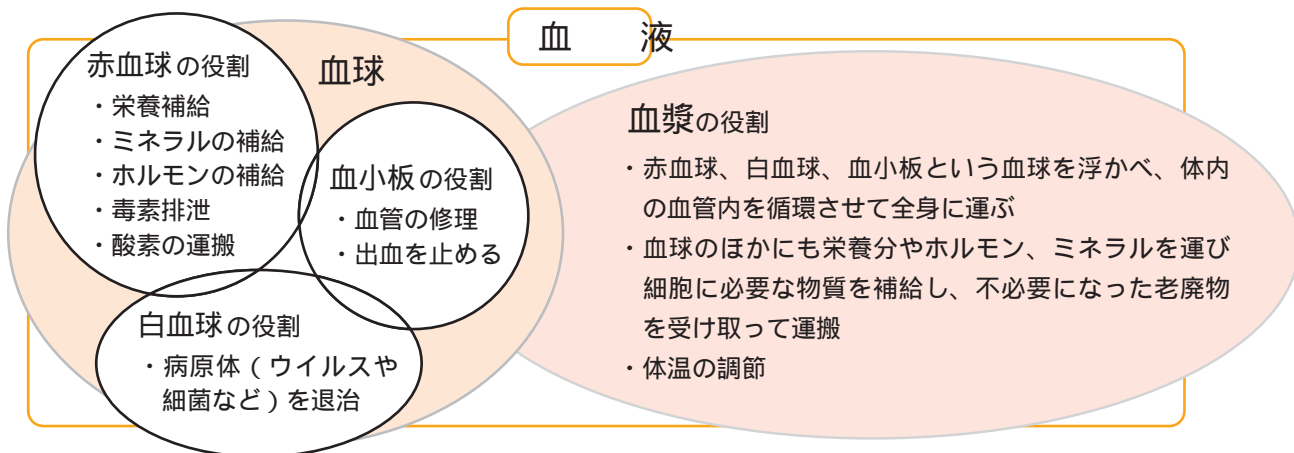
私たちの血液は、主に酸素を運ぶ赤血球、細菌やウイルスを撃退する白血球、血液の凝固に関係する血小板からなる『血球』と『血漿』で構成されています。

血液は、人の体重の8%前後を占めており、体重60キロの人なら4.8キロ。約5リットルの血液が体内をめぐることにになります。約1リットル以上の出血をしたら、命が危険といわれていますね。



血液の主な働き

酸素・二酸化炭素・栄養分・ホルモンなどの運搬と老廃物・毒素の排出
pHの調節
体液量の調節
身体防御（白血球の働き）



生きた血液分析に用いる暗視野顕微鏡とモニター



オートランセット



< 暗視野顕微鏡での生きた血液分析 >

血液検査の結果は、健康度を推し量る指標として重要視されていますが、血液は精神的なことや呼吸、姿勢、習癖、運動、食生活、その他の生活習慣等に影響を受けて、その性状に変化が見られます。

血液の流動性がサラサラで良好な状態であれば、血流障害を防ぎ、結果的に自然治癒力が向上し、それが病気の予防につながるものと思われます。

生きた血液分析(主にエンダーレーン理論による)とは、手指の末梢の血液を一滴とり、生きたまま暗視野顕微鏡で観察し、生きた血液の状態を調べることをいいます。病気の診断に用いるのではなく、全身の様子を把握し、それを健康管理に役立たせるものです。

採血方法は、利き腕でない方の中指先指腹からオートランセットにより穿刺し1滴採血します。その血液をカバーグラスに採り、暗視野顕微鏡で生きた血液の状態を観察。採血してすぐに、自分の血液の状態をモニターの画面上で見られるという利点があります。

薬剤師

原口先生の



おなかQ&A

Q

オナラが「臭い！」って
どういうこと？

皆さん、他にも素朴な質問や疑問があったら、
どんどん聞いてね！

A

「くさい」にも色々ですね。漬物みたいに発酵した「くさい」と、においを嗅ぐと倒れそうになるぐらいの刺激臭で、驚異的な「くさい」におい。どちらのオナラもおなかの中で作られていますよ。

おならが耐えられないほど臭い時は、おなかの中は悪玉菌でいっぱい。生ごみが腐るとすごい悪臭が出るでしょ。それと腸の中が同じ状態になっているんだよ！この状態は体にとって決して良い状態でないことはわかりですよ。臭いおならは、老化と病気の危険信号です。

おならが臭いのは、悪玉菌が繁殖して、腸内が腐敗している証拠です。悪玉菌が作り出す有害物質（硫化水素、インドール、アンモニア等）は老化を促進させ、湿疹、肝臓病、ガンなどの病気の原因になります。

また、栄養消化吸収の機能が低下するので、肝臓をはじめ内臓に負担がかかり、活力を失い老化が進行します。（口臭、敗血症、膣炎、イースト感染等・・・）

善玉菌の応援団を入れてあげる（元気満まん堂セットを食べる）ことで、悪玉菌の勢力を弱め、善玉菌達が元気に働けるようにすると、「腐敗」でなく「発酵」のにおいになるんだよ。そうするとにおいもお漬物みたいなにおいになるので、においを嗅いでも大丈夫!!

オナラのにおいで健康チェックしてみてください。あなたのオナラは大丈夫??

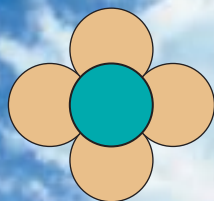
おなかいきいき健康法

あなたの健康応援団

元気満まん堂

「4つの健康」の調和をめざす。

これが「おなかいきいき健康法」の秘訣です。



「4つの健康」を考え、
健康への自立に取り組んでみませんか。

今回は、【心の健康】を取り上げます。

【心の健康】

- 生かされている自分を素直に受け入れる気持ち
- 感謝する心と互いに助け合う心
- ストレスを無くし、明るい心で命ある食材をいただく

大地の成分ミネラルは植物、動物の生命に置き換えられています。それらの生命から栄養分をいただいて、私たちは人間としての生命活動を営んでいます。さらに、それらの栄養分を自分の血肉とするのに、腸内細菌の助けを借りています。地球に生かされた植物や動物に、そして腸内細菌に生かされている自分。祖先や親によって生み出され、育まれた自分。こうした自分を素直に受け入れ、感謝する心と互いに助け合う心を大切にしなければなり

ません。また生物が共生する世界では「想いの力」がおよぼす影響には大きなものがあります。私たちが怒ったり悲しんだりしている時、腸内細菌は不愉快な波動に共鳴して生命力を失います。健康の主体である私たちは、できるだけストレスを無くし、感謝と明るい心で生命ある食材をいただくことが必要です。すべての生命を大切にしながら、身近なところから社会に役立つことが、この世に生を受けた私たちの使命なのです。

自然の循環と波動

第17回

山村 徹 (山村波動整体院 院長)

時代の空気みたいなもの(3)

母はいつも空を着ていた
薄いすりきれた空

風が吹くとひらひら揺れて
娘のスカートになったり、

ブラウスになったりした

夕暮れになると

朱い模様に染まった…。

娘達は布の下で

泣いたり笑ったりしている。

(東山絹子「布」)

母とはいつたいい何だったの
だろう。もともと母とは家族
の中で、どのような存在だった
のだろうか。

私は田舎の小さな農村で育
ったが、私にとって母とは不可
解な存在だった。母はいつたいい

いつ寝て、いつ起きるのだろうか。

これが子供の頃の最大の疑問

問だった。母はいつも私の目の

前にいたし、母はいつも私の目

の前にはいなかった。それほど

母は動いていたし、働いていた

というのが、母に対する私の実

感だ。父はといえば、ほとんど

ものを言わず、そこにいるだけ

で怖い存在だった。

ところで、今の子供たちにと

って、父とは母とはいったいど

のような存在なのであろうか。

これは最近の若い母親の一つ

の例だが、料理を作るのに包丁

で菜をきざむのではなく、鉄で

菜を切ったり、刻んだりするそ

うだ。それはまだましな方で、
朝食を作らない母親も増えて
いて、朝時間がくると、子供と
ファミリーストランへ行き
一緒に食事をして、学校へ行く
子供を見送る母親もいるとい
う極端な話も聞いた。

時代が変わったといえれば確

かに変わったし、このような現

象は、現代を反映する若い家族

の一風景にすぎないのかもしれ

ない。しかし、このような現

代の風景や空気は、一見、豊か

そうに見えて貧しい。なんだか

肌寒い気がして馴染めない。そ

の底に冷たい風が吹いていて、

人を育てる空気ではない。それ

はいじめや登校拒否や暴力に

通じる空気であると思う。今、

これと同じような風景が日本

のあちこちにころがっている。

善玉菌がよろこぶ食事 ひとくちCooking

ひじきとちくわのかき揚げ

材 料 4人分

ひじき(乾燥).....30g(水につけて戻す)
ちくわ.....2本(5mmの厚さに輪切り)
みつば.....1把(2cmの長さに切る)
天ぷら粉.....1/2カップ(水で溶く)
水.....1/2カップ弱
揚げ油.....適宜
レモン.....適宜(くし型切り)
塩.....少々

作り方

- ① ボールに水気をよくきったひじき、ちくわ、みつば、天ぷら粉大さじ2(分量外)を入れ、全体を混ぜ合わせる。
- ② 天ぷら粉を水でよく溶き、①に加えて、まとまるように手早く混ぜる。
- ③ 揚げ油を180度に熱し、②をスプーンですくって落とし、色づいたら返してカラッと揚げる。レモンのくし形切りを添える。レモンを絞り、塩をつけて食べる。



愛 ひかり ひとつを生きる

ゆめこ（本名 岡澤 優明子）

過去の感情 から「今」がつくられ
今の感情 から「未来」がつくられる

感情 は 想い であり 波動です

感情は とても強いエネルギーなのです

人間だけがこれ进行操作し 学ぶことができるのです

悔しい 憎らしいとおもえば

そういう現実を見ます

他人をコントロールしようとすれば

コントロールされるといふ現実を見ます

物事を断定して言う人の前には

断定する人が現れます

みんな 自分のマネをして

教えてくれているだけなのです

演じてくれている人は

実は こちらのなんの感情も

持つてはいないのです

どんなに怒っているように見えていても

もしも あなたが

怒りとか 恨みとか 恐れとかの

ネガティブな感情で受け取らず

「わたしに気づかせてくれるために

憎まれ役を演じてくれているんだな」

という気持ちで

不快なことが起きる前の状態に

自分の心を巻き戻して

なにこともなかったように

その人に話しかけてみて下さい

あなたが「怒り」を手放した時に

その人の役目は終わっていますから

すんなりともとの関係に戻るのです

以前のわたしは

他人の怒りにたいしてとても臆病でしたから

（心の中では 人にも そんな自分にも

とても腹を立てていました）

自分の中の怒りを見ているだけと 気づくまでは

いつも そういう人を避けて逃げていました

どこに逃げても 相手を変えても

気づくまで 同じことが起きるのです

次号に続く

お な か い き い き 健康法 あるがままにシンプルライフ

これまでのA・Bセットに、パワーのCセットが新登場！

③ 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・養 量元満たっぷり

元祖元素



納豆菌加工食品



スーパー乳酸菌納豆菌
元気
なうときな



達磨の経済考

高野山真言宗慈明院住職

吉住 明海

「言葉」

『キモイ・ウザイ???』 気持ち悪い、面倒だ
という意味の若者言葉である。電車やバス
中での、女子高生の会話は、日本語と思えない
ほど不思議な言葉を使っている。

政治家や学者なども、やたらとカタカナ語
を連発しているが…。

まだ私程度の年令なら理解もできるが、老
人相手に、バリアフリー、デイケア、ケアマネ
ージャーなどと、煙に巻いているとしか思え
ないが…。

若者言葉が、記号的、符号的になっているの
は、読書をしないから語彙が少なくと評論す
る人がある。

確かにそうなのかも知れないが、言葉は生
き物である。時代と共に変化していくのは当
然であろうと考える。

テレビの影響で方言も消えかかっている。
美しい日本語とは、標準語ではあるまい。心の
こもった言葉なのだと信じたい。

北海道に仕事で出かけた時、足の不自由な
私を、気遣いながら本当に親切に下さつ
た人がいた。配慮が行き届いていて、楽しい講
演旅行となった。

帰りに送ってくれた千歳の空港で、お礼を
言うところ、なまもさ」とニコリ笑った。なん
でもないですと言った。方言が心にしみた。
言葉は、言葉ことだま」という、心のこも
った言葉ゆえの事である。

— いらっしやいませ・ありがとうございま
した・こんにちは・ごめんなさい— くらいは
心を込めて言いたいものである。その一言が
人の心を動かすものである。

合掌



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
8元気
なつとをな



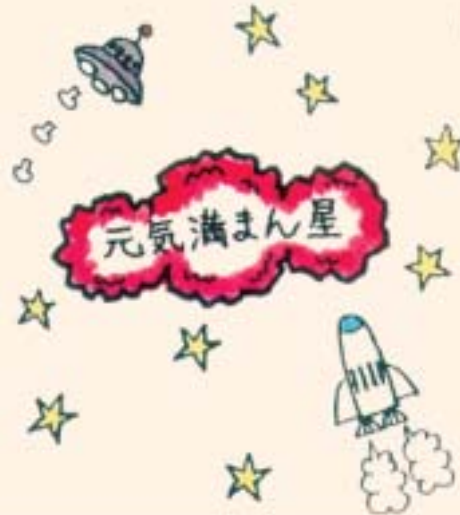
①Aセットマン!!

今回は
僕の誕生の秘密を
教えてあげるよ!!



① 遙か遠方宇宙の果てに

元気満まん星がありました。



②



ジツリリ

私が寝ている間に
人間達が大変なことに
なっている!



シマッタ! 50年も
寝てしまった!

人間の健康を司る神 ミーノ

⑤

はい!
がんばります!



命の源のおなかから
元気にし、人々を
幸せに導いてくれ!

元気満まん

⑥

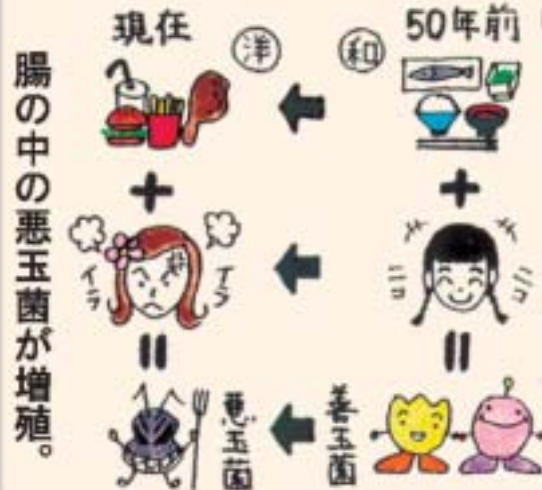
人々の心と体を守る為
悪玉菌と戦う
Aセットマン!

今日も元気に
ここにパトロール!



③

人間の食生活と心が...



おなかいきいき健康クラブ活動のご案内

9月26日(土)

THE★馬-ペ○ EX企画 キュウ

乗馬&バーベキュー大会。

今回は総勢30名、米の山乗馬クラブで乗馬とバーベキューを楽しみました。馬と触れ合い、人とふれあうというイベントは、とても楽しかったよ。友達の輪が広がるって、とてもいいものですね。次回は12月21日(土)にクリスマスパーティを予定しています。

詳細はお知らせを見てね。



1歳の真魚くんも乗馬初体験!



みなさんのステキな笑顔!



初めてでも楽しい~



10月27日(日) 宝満山登山

今回は昭和公園から宝満山を目指すコース。数日前からの冷え込みで色付いた森の中を登り、やがて頂上へ。気温5度での昼食は、楽しさ、寒さが交じり合い、また格別でした。



汗をかいた身体を冷やさないよう、しっかり着込んでの昼食。熱いみそ汁の美味しいこと!



2003年 会員制度のご案内

元気満まん堂の商品購入には2つの会員システムがあります。

あなたに合った良い商品こそ継続が大切です。
定期お届けで注文忘れがありません

元気満まん堂 会員 (入会金 無料)

- 会員特典
- 1) 6ヶ月継続購入すると2,000円獲得。
 - 2) エコシールを6枚集めると2,000円獲得。
 - 3) 2人以上会員を紹介することで感謝ポイントが貯まり、各種ボーナスを受け取ることができます。

いつでも好きなときにご注文

元気満まん堂 フリー会員

- 会員特典 「注文書兼フリー会員申込書」に必要事項をご記入頂ければ、いつでもご入り用の時に「おなかいきいき健康法ベーシックセット」をご購入頂くことができます。

伝言板



催しのご案内

■ 元気満まん堂 心のセミナー IN 静岡

日時 / 平成15年1月25日(土)
PM.5:00 開場 PM.6:00 開演

場所 / 未定

講師 / 明海住職

内容 / 「音を観る～般若心経の心～続編」

お問い合わせは、
元気満まん堂 静岡 担当石井まで。
TEL. 090-5614-4350

登録時の入会金が無料になりました!

平成14年11月1日以降、新規登録される方の入会金3,000円が不要となります。

尚、入会時お試しセット10日分(4,000円)は、取り止めになりましたので、ご了承下さい。

いつでも気軽に
ご購入頂けます!



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 PM. 7:00 ~

場所 / 福岡市東区馬出3丁目15-25

アンビールマンション 1417号室

元気満まん堂ゲストルームにて、毎週木曜日PM 7時より瀬田先生を囲んでの瞑想会を行っています。
ご興味のある方は是非ご参加ください。楽しいですよ。
地図の必要な方は、ご連絡ください。^^

■ ~EX~エグゼ クリスマスパーティ

日時 / 12月21日 PM. 7:00 ~

場所 / さかぐち

中央区清川1丁目12-2東京屋ビル1F

TEL 092-523-8183

会費 / 会員3500円 一般4500円

今年もEX主催 クリスマスパーティを行います。
プレゼント交換を致しますので、500円相当のプレゼントを用意してください。ゲスト大歓迎です。
是非ご参加ください。要予約です。(予約・お問い合わせは、元気満まん堂 橋本まで)

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-ルまたは電話にてご連絡ください。メ-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となっております。



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

今年も残り少なくなりましたね。皆さんは今年を振り返ってみてどんな年でしたか?

私にとっては、とてもあわただしく、そして学びの多い年でした。今年の反省点を来年にいかしたいものです。(葉)

あなたの健康応援団

元気満まん堂

0120-49-9993

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/>