

No.33

腸内快覧板

4 Apr.

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

元気満まん堂
心のセミナー

2003年
3月9日

浜本先生

コミュニケーションと
プレゼンテーション

言葉って何でしょう？言葉は表現の手段、また心の使いともいわれます。コミュニケーション、言葉」と言つのが、人間にとって一番大事なものであり、言葉を使ったものを表現するのがプレゼンテーションです。

プレゼンテーションがものすごく上手な人に、マザーテレサという



人がいました。彼女は相手を知る状況を常に作り、その中で淡々とお話をしていました。その中で代表的な言葉が、愛の反対は憎しみではなく無関心です。この言葉は、世界中に広がりました。

相手を知る、または理解する状況はどのようにして作るのでしょうか。それは、相手の話を聞くということ、聞くということが相手を知り、理解する方法なのです。

私の母が癌で、あと3ヶ月の命だと宣告された時、疎遠にしていた母に対し、私にできることは何もないんだらう」と思い、私は毎日母の病院へ行き、母の話を永遠と聞くという作業を繰り返しました。母は、自分という存在を認めてくれ自分を必要としている人間がいるということを再認識できたそうです。その時から、母の癌は次第に消えていきました。この時は、聞くということとは最大のコミュニケーションだと

確信しました。

私たちは、「伝えること」に一生懸命で、また自分の経験から、そんな事わかってる」と思っているので、聞くということには徹していないのです。コミュニケーションの上手な人は、聞き上手です。相手とコミュニケーションをはかる時には、自分のことを相手に伝えるのではなく、まず相手の話を聞く」と言うことがとても大事なことです。



箕浦社長

薬は、一時的治療にはとても有効で大事なものです。体を根本から治すものではなく、その症状を抑える手段しかありません。

これまでの病気の治療は、その原因を主に外に求めてきました。病気を発生させている病原菌を殺せば、全て解決できるとしてきたのです。しかし、私達はそれに甘えることなく、何故自分が病気になったのかを考えることが大切です。

病原菌の繁殖に適した体にして



しまった自分自身をどう改めるか。このことに取り組まない限り、問題の根本的解決にはなりません。病氣は過去の自分がつくったもので、一日にしてきたものではありません。長年の生活習慣や環境が大きく影響していることは誰でも知っていることです。しかし、自分の何が間違っていることに気づかないまま、病氣になっている人がほとんどです。まずは食べすぎを控え、腸内善玉菌を増やすことに心配りすることです。これができるよう自分が変われば世界が変わり、おながが活き活き変われば、生きる活動力が増進します。臭いものにはふたをしるの発想ではなく、根本をきちんと改善しなければ意味がありません。『腸』を元気にすることは体の免疫力を根本から高め、『健康への自立』への道につながります。

ちよっとした『気づき』と少しの努力で、今よりずっと健康に暮らすことができるのです。そして、それはこれからの自分によって決めることができるのです。

細菌雑学考

26



満まん堂学術顧問
佐々木 俊雄氏

元気満まん堂ベーシックセットの効果と原理についてお話しします。(No.1)

おならの臭い

便秘の解消

アトピー改善

アレルギー

冷え性

肌の変化

高血圧

糖尿病の改善



まず一番最初に感じるのは、Aセットを飲んでいただくと、おならの臭気が変わります。

今までアンモニア臭などで非常に臭かったおならがスーと音はするけれど、匂って来ないという実感です。これは

何故でしょう？

まず始めに腸の中の仕組みを説明します。腸内細菌は、善玉菌と悪玉菌とに分類されます。人間の腸の働きの中で非常に役に立つ菌を善玉菌、そして、アンモニア、硫化水素、インドールなどを発生して体に害を及ぼす菌を悪玉菌といっています。

悪玉菌が多いと何故いけないのでしょうか。私たちがお肉など、たんぱく質を食べた時におなかの中で悪玉菌が分解してくれます。するとアンモニアや有害物質などが悪玉菌によって腸内で作られます。本来、悪玉菌は私たちの体にとって必要

なんです。極端に悪玉菌が多くなると、アンモニア、硫化水素、インドール等の量が増え、肝臓や腎臓に大きな負担をかけます。負担をかけすぎると病気の原因になるんです。だから、適当な量、肝臓、腎臓が素直に働いて、仕事が出来量の菌

数におさえることが大切だと言っています。

逆に、善玉菌が多くなれば、悪玉菌の量が少なくなり、悪玉菌が減ると、当然アンモニアだとかインドール等の発生が少なくなるので、肝臓や腎臓に対する負担が少なくなり、体が元気になりますよ。

Aセットを飲むことによっておなかの中は乳酸菌や納豆菌の働きが活発になるので、悪玉菌の量も減り、おならが臭くなくなるのですよ。

二番目に便秘の解消です。体質にもよりますが、総ての方が便秘が治るといってわけではありませんが、腸の働きが活発になるので、辛抱強く飲めば、便秘は解消してきます。食物せんい、乳酸菌、納豆菌の働きにより、腸の働きが活発になり

ます。活発になりますと、当然便秘は解消していきます。しかし、そうとう飲んででもなかなか治らないと言っ方がございませう。辛抱強く1年、1年半と続けて飲んでおられたら、体質改善により必ず好調な胃腸になり、便秘は解消していくので、便秘の悩みは解消していくと思えます。



納豆菌
乳酸菌
ピフィズス菌
etc.

日和見菌
大腸菌 (無毒株)
バクテロイデス (無毒株)
など

ウェルシュ菌
ブドウ球菌
大腸菌 (毒性株)
バクテロイデス (毒性株)
など



認知の原理

25

人とのストローク貸借関係



EUC総合研究所
右田 耕士氏

私達は、自分と人々との多種多様な人間関係を持って生活しています。家庭での父親と自分、母親と自分、祖父母や兄弟姉妹と自分。職場での、上司と自分、先輩と自分、部下と自分、御客様と自分。他に、友人Aと自分、サークルのBさんと自分……。等々、これまでの人生の中で大変多くの「人と自分との関係」を作ってきています。

そこで、相手と自分との関わり内容をプラス・マイナスで自己診断すると、ストロークをもらつことが多く、相手に借りがある人間関係か、ストロークを与え、相手に貸しを作っている関係かが良く理解できます。

例えば、その関係が幼児期、少年期の「父母と自分」との関係の場合、一般にはほとんどが自分の方が世話される(マイナス)受け身で、形の上で父母を世話をする事(プラス)は大変少ないのでは

ないでしょうか。

お互いに協力し合う、お互いに助け合う、こうした言葉が意味することは、相手に自分がプラスすること、相手に役立つこと、相手から協力してもらう(受け身でマイナスである)ことがバランスを取っている事です。

一方的に世話になる、助けられるだけの関係、つまりマイナスだけなら、その関係はやがては崩れるでしょう。中国では、相手を助け、相手に協力する、つまり人に役立つ事を「徳」と呼び、「徳」を積む事を奨励する教育が古来行われ、積まれた「徳」は、必ずいつかは自分が誰かに助けられる形で帰ってくると思ってきました。

この「徳」の考え方からすれば、人を傷つけ、人を苦しめ、人を悲しめ、人に辛い思いをさせた場合、相手が受けた「傷や、苦しみ、悲しみ、辛さ」が、いつかは必ず自分に帰ってくる、という事になります。つ

まり、「与えよさらば与えられん」という因果律(法則)が厳然と働いていることを意味しています。

これをビジネスでの関係に置き換えてみましょう。

御客様、得意先と自分との関係を貸借表に表すと良く理解できるのではないのでしょうか。商品力があまりない商品を買ってくれ、買ってくれ、仕入れてくれ、仕入れてくれ、そう無理を言ったら、「借りの方が多からやがてその関係は崩れるでしょう。」

先ほどの位、御客様や得意先に価値ある商品やサービスが提供できるか、これが最初の出發です。「先ず買わせよう」、「買わせることが出来て一人前の営業マン」、「これはビジネスではないはずです。言えるとするれば、それは優れた商品力を持っている時です。」

先月号のマイケル・ワラクやジュリアス・シガルの言葉はビジネス社会でも黄金律であると思います。

『利己主義者は、自分たちが必死に追い求めている幸福や満足を生み出す源から離れていってしまったことが多し。』自分ばかりに目を向けることによつて、他の人を遠ざけてしまい、自分が本当の「犠牲者」になってしまう。』

売れない、売れないと嘆く前に、自分の心が本当に相手のことを思い、価値を提供しようとしているだろうか、その反省が成功への第一歩になることを教えてくれていると思います。そして又、必死に相手に尽くすその努力の中に「癒しの力」が生まれると云つ教訓です。ビジネスで言えば、必死に御客様や得意先に尽くす中で、付加価値のある開発や開拓のアイデアが生まれると言つことではないでしょうか。

「おなかいきいき健康法」がオススメする食材

調味料編

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。



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麴を造り、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。



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
1000g
定価 1,680円

マサ子先生のミネラル栄養学 No.5



<ナトリウム(Na)について>

ナトリウム(Na)その50%は、細胞外液に、43%は骨に、残りの7%は細胞内液に含まれています。体の中では、ナトリウムイオン(Na⁺)として存在しており、細胞の内外の平衡を保っているのです。

ナトリウムと言えば「塩」を連想しますよね。塩分の摂取をしていない人はいませんよね？



だから普通に生活している限り、ナトリウムの過剰症や欠乏症は存在しないのですよ。

高血圧だから塩分を控えなさいと言われていた方も多いかと思いますが、塩分過剰=高血圧となる

とは限りません。

食塩摂取量が同じように多くても、3大エネルギー源、ビタミン、食塩以外のミネラルなどの摂取バランスが取れている場合には食塩の生体への影響が異なってくるので、皆同じになるとは限らないのです。

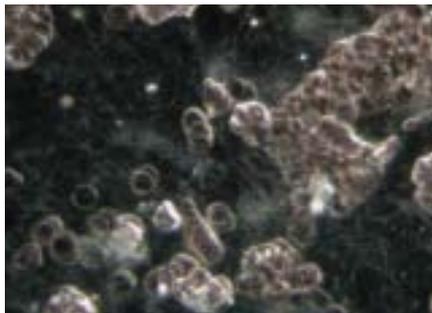
1日摂取量など出ていますが、地域、職業、体質などにより少しずつ違ってきますので、あくまでも目安としてくださいね！あまりにも控えすぎると、体に力が入らない、食欲が湧かない、頭痛がするなどなど、ナトリウムが足りないサインが出てきてしまいますよ。偏った摂り方をしていなければ、問題ないのです。体の中では、材料さえしっかりあれば、何でもうまく補っていきけるように出来ているのです。材料不足にならないように、元気満まん堂を上手に使ってください。

箕浦 雅子

腸内環境の改善による試み

前回は、暗視野顕微鏡による生きた血液分析によって観察される血液像についてお休みし、呼吸の重要性についてお話しました。今回は、満まん堂Aセット飲用前後の症例の血液像変化についてお話したいと思います。

< 症例 2 > 50歳代 女性



飲用前

自覚症状としては、首肩背中のこり、便秘、頭痛、手足の冷えなどがありました。

飲用前の血液像写真(写真1)からも判るように、赤血球の連鎖がひどく、血漿中のフィブリンも多く観察されましたし、流動性もありませんでした。



飲用後7ヶ月半

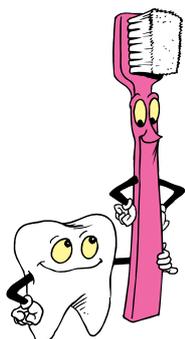
満まん堂Aセットを飲用し、飲用7ヶ月半後赤血球の連鎖が飲用前より少し改善し、血漿中のフィブリンが少なくなったのが認められます。

首肩背中のこり、便秘、頭痛などの自覚症状が改善し、体調がよくなったとのことでした。

前々回の症例や今回の症例からも言えることですが、生活環境や生活習慣などの違いから症状や血液像の改善には個人差が非常に認められます。今回の症例の方は、満まん堂Aセットを飲用され、症状はかなり改善され体調がよくなったとのことでしたが、血液像の改善はもう少しでした。この時は数日前から精神的ストレスを感じておられたそうです。前にもお話したかも知れませんが、精神的な面(心)も非常に血液に影響を与えます。

健康メモ

『お口の中は清潔に』



皆さんはいい歯磨きをしていますか!!

お口の中にはなんと2~3百種類以上の口腔内常在菌(4百種類とも言われている)が数千億も生息しています。

お口の中を不潔にしていると口腔内常在菌が繁殖し易くなります。それが、虫歯、歯周病や口の中の疾患は言うに及ばずいろいろな病気と関連している事がわかっています(心内膜炎動脈硬化、老人性肺炎(誤嚥性肺炎)、糖尿病、早産や未熟児出産、歯性病巣

感染など)。

しかも口は消化管の入り口でもあり、胃腸とも非常に密接な関係があります。

以上からも『口の中の管理』が、いかに大切であるかが少しおわかりいただけましたでしょうか。お口の中をいつも清潔な状態に保ち、快適でより健康な生活をするために、毎日いい歯磨きを実行されてはいかがでしょうか。

薬剤師

愛子先生の



おなかQ&A

Q

妊娠中や授乳中のお母さんが元気満まん堂を食べても大丈夫？

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

もちろん大丈夫ですよ！妊娠前の母体のミネラルが不足していると、奇形児が生まれやすくなるといわれていますので、元気な赤ちゃんを産むためにも、妊娠前からどんどん食べてほしいですね。妊娠中や授乳中は沢山のミネラルが必要です。元気な赤ちゃんのためにも毎日しっかり「元祖元素」を食べて下さい。

また、腸が弱っていると、ミネラルや栄養が吸収できないので、「ちょっと元気なときな」もしっかり食べ、腸を活性化し母体の健康を整えるのが赤ちゃんにとってもベストです。

また、お乳はお母さんの血液と同じです。よいお乳を出すためにも、お母さんは食べ物に気をつけて下さい。元気満まん堂セットをしっかり食べると赤ちゃんの免疫力も上がってきます。赤ちゃんの離乳食が始まったら、Aセットを少し砕いて口の中に入れてあげるといいですね。野菜好きの生命力あふれるよい子に育ちます。

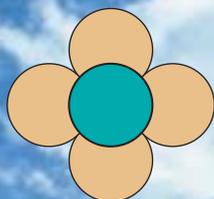
おなかいきいき健康法

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、もう一度【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21回

山村 徹 (山村波動整体院 院長)

ゴミ問題から(3)

自然循環・リサイクルの実践

以前磁石の話やリサイクル炉への進化の中で、磁石の組成の重要性やその取りつけ方を工夫することで、これまで

に出し方、そのエネルギーのリサイクル炉への応用について述べた。要は、磁気を利用したエネルギー誘導装置を用いて、自然空間に充滿しているエネルギーをイオン化し、炉内に誘導することによって、有機物を無機物化し、自然に帰すことを目的として造られたのが、このリサイクル炉である。

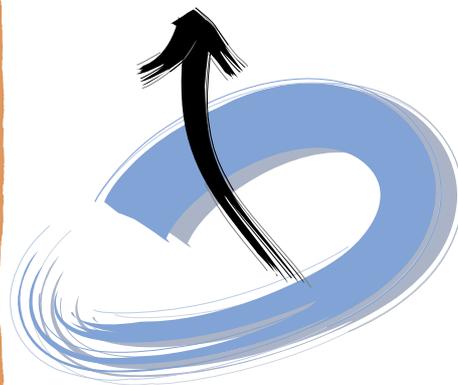
さて、このリサイクル炉、こ半年間位で、その実践期に入ったといっていると思う。その実績の例をあげながら、二十世紀をどう見つめ、どう生きていくかについて、私見を述べて

みたいと思う。

(1) A農場づくりへの実践

この会社、道路づくりのために伐採された樹木や廃材等をチップ化し、処理するのを業務としているが、このチップ材の肥料化はなかなか難しく、困難を窮めていたが、このリサイクル炉の活用によって、有機農法への道を開こうとしている。チップ材をこの炉で処理すると、灰はセラミック化された灰となり、煙からは木酢液(私達は濃縮磁化イオン液とよんでいる)が抽出され、この灰と液を腐植土と混ぜて有機肥料をつくり、この肥料を大量、農地にまくことによって、化学肥料や農薬の使用によって疲弊した土の活性化に成功しつつある

ように思う。昨年十一月、第一回目の野菜の種まきを終えた。現在、二反歩ほどであるが、今後、一町歩ほどに増やしたいという。イオン化された腐植土を農薬の代わりに、五百〜一万倍に希釈した濃縮イオン液を使うことによって磁場が出来、この野菜その色つやや成長が著しくよくて、収穫が楽しみだという。自然の循環をすばやく実現するリサイクルの実験が始まったと考えたい。



善玉菌がよろこぶ食事 ひとくちCooking

じゃがいものグラタン

材料 4人分

- じゃがいも.....4個
(皮をむき、2~4等分する)
- ベーコン.....2枚 (2cm幅に切る)
- ブロッコリ.....1/2個
(小房に分け、熱湯でさっとゆでる)
- 焼肉のたれ.....大さじ4
- 溶けるチーズ
(シュレッドチーズ).....40g

作り方

- 1 じゃがいもはさっと水で洗い、耐熱皿に並べ、ふんわりとラップをかけてレンジ強で約8分加熱する。
- 2 ①にベーコン、ブロッコリ、焼肉のたれを加えて混ぜ、グラタン皿に盛る。
- 3 全体にチーズをかけ、オーブントースターで焦げ目がつくまで7~8分焼く。



愛 ひかり ひとつを生きる

ゆめこ(本名 岡澤 優明子)

価値観の違う人を 認め

受け入れ 許し 愛していく

最後にもうひとつ

ひとは みな 学びの過程にあります。

だから皆 不完全です。

けれど 不完全で 完全なのです。

それぞれが選択してきた、

それぞれの学びをするためには、

いまその状態で、完璧なのです。

いまのままです、すばらしいのです。

わたしたちはこの貴重な時期とともに生き、

互いの学びを支えあっている、



じつはみんな

『大いなるひとつ』から分かれた、

ひかりの仲間なのです。

みんな 学びの旅の途中です。

わたしたちは、

この旅があまりに敵しいので、

つかれはて、

自分がどこから来て、

どこに向かっているのか、

思い出す余裕さえありません。

一瞬々々の出来事にふりまわされて、

自分が持ってきた課題

すべてを愛に変えていくこと

さえ忘れてしまい、

自分や人を傷つけ続けています。

違ってみえるところを、

責め合うのはもうやめましょう。

みんな学びが違っているので、

価値観も違っていいのです。

同じでないように見えるところを、

よく感じて、おおいに楽しんでください。

ほんとはひとつ、

ほんとは みんなおなじなのですから！

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！

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・食 量元来たつぶり
元祖元素
かん そ げん そ



納豆菌加工食品

スーパー乳酸菌と納豆菌
元気
ちやんときな



達磨の経済考

高野山真言宗慈明院住職

吉住 明海

「顔 No 1」

人間の感情というものは、天気によく似ている。雨の降る様子や晴天の天気、移り変わりの変化、人生は季節に例えられるが、春夏秋冬四季のそれは、人生の生きざまを、示唆しているようである。一日二十四時間、同じ気持ちで過ごせるわけではない。しかし、恨みも怒りも悲しみの感情も時間が忘れさせてくれる事もある。

「過去」とは、過ち(あやまち)が去ると書く。過去の経験が人間の心を育んでゆく、「未来」とは、未(いま)だ来ていない、だから夢や希望を抱かせる。「現在」とは現に今ここに存在する時間、今の心を表している。すなわち「念」の漢字は、そのものずばりではないか。

『念すれば 花ひらく』

坂村真民さんの有名な言葉であるが、過去や未来にこだわらるより、今、現在の心持ちが大切だとつくづく考える…。はたして、私は現在、どんな季節で心模様の天気は如何であろう?...? 自分自身の心すら良く判らない、何を見たならばそれを識る事ができるのか…。

色々思ってみたら、やはり『人相』に総てが現

れるような気がする。過去の道程も、未来への夢も含めて、今の顔に刻まれている。それを『相』と言つのではないだろうか。

高野山に奥の院といつて、参道2キロばかりの古今の墓所があるが、その途中に『姿見の井戸』という古い井戸がひっそりと有る。この井戸は、覗き込んで井戸の底の水に自らの顔が映らなければ、寿命がないと伝承されていて、恐る恐る覗き込んで井戸の暗さに目が慣れて水の表面に自分の顔を確認し、ほっと安堵するのである。

『姿見の井戸』ではないが、毎朝の洗顔時に自らの顔を見るのだが、見慣れた顔だが、実物を自分自身の目で見ることは出来ないのである。鏡に映った顔に、いかなる相を見いだすか、それが自分なのではあるが…。

合掌

次号につづく

おなかいきいき健康法 ベーシックセット

商品紹介

「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。

A セット

合計 12,000円
(消費税・送料別途)



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S納豆菌
元気
なつときな



A セットマン!!

～イライラ波動は悪玉菌を増やすの巻き～



おなかいきいき健康クラブ活動のご案内

3月15日(土)EX企画会議



約3ヶ月に1回行われているEXのイベント。今度はどんな内容にするかEXメンバーが集まり楽しく話し合い。さて、3月30日の花見はどんな内容になるのでしょうか・・・？



瞑想会

毎週木曜日に行われている瞑想会。瞑想が終わったの団楽トーク。とっても楽しいですよ。一緒に、いかがですか～！



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



元気満まん堂
ふれあい・集いの会
日時 / 平成15年5月3日～5日(土、日、月曜日)
場所 / 広島 自照庵にて(3日14:00より受付)
場所は、お問い合わせ下さい。
参加費 / 1泊 3,000円 子供無料
主なイベント: 山歩き or ツーリング
パーベキュー、

毎年大好評の春のお楽しみツアーです。(^ 0 ^)
春の息吹といのちを探索し、自然を学びながら
楽しい & 美味しいひと時を、一緒に過ごしませんか?
(事前にお申し込みが必要です)

お知らせ

元気満まん堂ベーシックセット6ヶ月料金前払いの方は送料が無料になります。
ご希望の方はTELまたはFAXで
元気満まん堂までお申し込みください。



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。

YM Dream クラブからのお知らせ
日時 / 毎週木曜日 PM. 2:00 ~
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
毎週木曜日、PM2時よりYM Dream クラブ説明
筈を共催し、食事・ストレッチルームで行っています。
お越しになる方は元気満まん堂までご連絡ください。
ゲスト大歓迎です。

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
アンピールマンション 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。 ^ 0 ^

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



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いたしておりますので、ご希望の方は元気満まん堂までお知らせ下さい。



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。何卒よろしくお願致します。

編集後記

もう春ですね。春といえば山菜! ついつい色気よりも食い気に走ってしまう。今年はどれだけ山菜が採れるか楽しみだ…。貴重な自然の贈り物をありがたういっただっきまーす。 ^ 0 ^ (葉)

あなたの健康応援団

元気満まん堂

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/>