

No.34

腸内快覧板

5 May.

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



●山部先生

サラサラの血液を求めて

病気を予防するには、まず腸内環境の改善(特に腸内細菌叢の健全化や野菜・ミネラル不足の改善)が必要になってきます。

サラサラの血液をめざして『満まん堂Aセット』飲用前後の血液の変化を追った症例などをお話して頂きました。詳しくは「サラサラの血液をめざして」の連載をご覧ください。

元氣満まん堂

心のセミナー

2003年
4月6日

●箕浦社長



花粉のシーズンも終わりましたが、最近年々と花粉症の患者さんが増えています。その原因は何でしょう。私は小さい頃田舎で育ちましたが、花粉症などはありませんでした。戦後ヒノキ、スギなどの偏った植林で花粉が増えた為だと言う一説もあります。しかし、もう一つ大きな原因は腸です。腸の力が落ちてきているのです。未消化状態の異種たんぱくが腸内で吸収され、身体が拒絶反応を起こした結果がアレルギーの大きな原因だと考えられています。

まず、消化を考える時、私達は食べ物を消化液で消化しています。しかし、この消化活動を舞台裏で支えているのは1000種1000兆個もの腸内細菌です。この腸内細菌には

善玉菌と悪玉菌があり、このバランスでいろんな腸内ドラマが展開されています。善玉菌が多い場合、おなかの中の発酵状態も良く、悪玉菌は善玉菌と力を合わせ、スムーズに消化活動を支え、体が健康であるという楽しいドラマの基礎をつくれます。ところが、おならやうんこの臭いが異臭を発するような時は、悪玉菌が多く、おなかの中の発酵状態は悪くなり、有害物質が腸内に充満してきます。このような状態が続けていくと、腸内のバリアが崩れ、異種たんぱくが腸内から吸収されます。すると免疫機能が過剰反応を起こし、アレルギーのもとを作り出します。このようなドラマを腸内で毎日繰り返すと、アレルギー体質になってしまいう訳です。またそれだけではなく、血液を汚し、どろどろ血液を作り出してしまい、病気になるというドラマの基礎を作っていくのです。ですから、このおなかの中の発酵状態がどうかで体質が左右されます。

また、私達や私達を支えてくれている腸内細菌にとっても、ミネラル・微量元素は生きていく上で不可欠です。元氣満まん堂の元祖元素の原料であるアルファルファは、根を5メートルから10メートルと深く伸ばし、地中のミネラル・微量元素を吸収し、カルシウム、マグネシウム、

亜鉛など、数十種類のミネラル微量元素を人間と同じ比率で持っている植物です。ミネラル・微量元素が足りないからといって、それをサプリメントで補給しようと思っても、実際はその人は何が足りないかわかりません。ほんとうに『神のみぞ知る』といった領域です。不足しているミネラル・微量元素を単品で摂ることはとても危険です。科学的に造り出されたものは、体内のミネラルバランスを崩してしまいます。アルファルファを凝縮した「元祖元素」を食べれば、自然に足りないものを補い、多いものを排泄していきま

す。もう一つ健康になるために大事なことは、明るく楽しい時間を過ごす工夫をし、おなかに少し心を向けて、自分自身の腸内細菌にご苦労さんと感謝することです。



細菌雑学考

27



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.2)

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

3番目に、私がよく聞くのが、アトピーが良くなったと言う事です。

アトピーは免疫系のバランスが崩れたときに起こる病気でありますが、乳酸菌は特に免疫機能のバランスをとる働き(TH1、TH2)があるので、バラ

ンスが整い、自然とアトピーが治ってきます。腸が元気になり、体調が整い、いろんなバランスがとれてくるので今までの症状が出ている方を見ましても、1年ぐらい続ければ、完全に消滅していくようになります。

4番目にアレルギーですね。アレルギーの中には花粉症などありますが、これもAセットを飲みつづければ軽減されると思われます。

完全にアレルギーが治ると言うところ迄はいたらないようですが、症状はとも軽くなります。私も去年は花粉症が出ていましたが、今年は花粉症は出ていません。ちょっと目の周りが痒いかな？程度で終わっています。鼻水が出て、涙が出てと言う症状が去年はありましたが、今年はありません。と言うことは長期間飲

み続ければ、免疫機能のバランスが整ってくるので症状は改善されると思われます。

5番目に冷え性が改善していきます。これはQ&Aに載っているので省略いたします。

6番目に肌の変化が起ってきます。私の奥さんやその友達が今まで使っていた化粧品がほとんどいなくなり、肌がつやつやして、若返ったと言っています。私の奥さんが、友達から「あなたの肌が綺麗になったのは何故？」と聞かれたので、「元気満まん堂のAセットを飲んでるからよ」と言ったら、「私も飲んでみる」と言われたそうです。それほどに、効果が出てきます。

これは、Aセットによって腸内環境が整い、体のミネラルバランスが整うため、

細胞が活性化し、新陳代謝がよくなってくるからです。

ところが、これも一ヶ月飲んだ二ヶ月飲んだといって変わるものではありません。やはり1年2年と続けて飲んでいれば、腸内環境改善に伴い胃腸の調子がよくなり、肌が綺麗になってくるようになります。この話を3人4人5人と聞きますので、やはりAセットはしっかりととした滑らかなつやのある肌を作るようです。

人の表面積が約2に対して腸の表面積は約600といわれます。腸が綺麗になれば、同じ表面組織の肌が綺麗になるのは当然と考えますよね…



認知の原理 26

肯定ストロークのいろいろ



EUC総合研究所
右田 耕士氏

1 御客様に栄養ストロークを提供しよう

心は「言葉」とその言葉の中に込められた「思い」を食べています。「いらつしやいませーこちらへどうぞー」接客の最初の一言です。明るい響き、歓迎する感謝の響きが込められた愛情ストロークを御客様は心の栄養として受け取られ、心は必ず和みます。

以前、高知に研修の仕事で出かけました。研修の前日、打ち合わせの時でした。その社長が、実はうちの会社で自慢することがありましてなあ、そう言っただけのような話をして下さいました。ある業界の会合に出席した時だったそうです。「西山社長！私は頭に来ると御社（おたく）に電話するんですよ！」

「何ですって、頭に来るとうち（の会社）に電話するんですか？それは一体どういうことですか？」

「有り難う御座います、西山鉄工で御座います。いつもお世話になっております」こう言ってくれる。その言葉の響きがたまらなく優しくてねえ、その声を聞いただけで、気分のいらいらや血が上った頭がすーと落ち着くんですよ！ワハハハ…：、有り難いことです、ワハハハ」

「こう言っただけで喜ばれました。総務の女子社員は功績ですね、嬉しかったですね」

電話の声の響きでさえ人の心を和ませます。大変な力です。ましてや、直接御客様にかける「いらつしやいませー」の一声に、明るく優しい、そして何か元気が出るような響きが込められているとしたら、御客様の人生に希望や光を与えることになりそうです。人は肯定ストロークを求めています。温かいストロークを御客様はどんなに喜ばれることでしょう。いらいらしたり、悩みがあったり、気が晴れない御客様が暗い心を晴らし、穏やかな心に回復されるとしたら、こんなに嬉しい事は

ありません。

2 潜在している「本当の私」の能力を発現することが「私」の役割

私達社会人は生産者であり創造者でなければなりません。親という人生の先輩から保護され育てられる期間は、人間の本来（創造の私、生命の私、原因の私、本当の私）は限り無い能力（生命力）であり、限り無い知恵であり、限り無い愛であることに目覚め、自覚するために用意された期間です。この期間を過ぎたなら最早「甘え」は許されません。同時に「甘え」を許してはならないこととなります。

人生とは「本当の私の能力や知恵、愛を発揮して目的、理想、夢を実現する舞台」になっていきます。これが生きる目的でもあります。この宇宙の摂理に逆らうのが「甘え」です。「甘え」を持っている限り、人生の充実はない、企業の発展はないとはつきりと認識し覚悟しなければならぬ

と思います。

日本電産株式会社。昭和四十八年創業し急成長した会社です。永守重信社長以下3名で創業した精密モーターのメーカーです。パソコン時代に入り、ハードディスク用モーターで日本の一企業が世界を制しました。永守社長の独得というより奇想天外な教育法は産業界をあっと言わせたことがしばしばです。新入社員採用試験、中途入社採用試験など実にユニークな試験方法を考えて実行しています。ここで参考にしたいのはその教育です。一般に「叱る教育」と称されていますが、私は一言で云えば「本音でいう教育」と解釈しています。どのくらい本音でいうか。役員幹部の中で永守社長から叱られて「殺されるかと思った」という体験を持たない者は誰もいないというのですから徹底しています。

次号でその徹底ぶりをご紹介することにします。

「おなかいきいき健康法」がオススメする食材

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。

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
1000g
定価 1,680円

マサ子先生のミネラル栄養学 No.6



＜亜鉛(Zn)について＞

今回は最近話題の亜鉛についてお話ししましょう。亜鉛は代謝回転が速いので比較的早く欠乏症がでくるミネラルなのです。亜鉛の欠乏では味覚障害が有名ですが、その他にも肌荒れ、脱毛、爪の異常、発育の遅れ、免疫異常、性腺の機能不全などがあります。とくに子供の成長に欠かせない元素なので、妊婦さんや授乳中



のお母さんはしっかり摂っておかなければなりません。出産前の若い女の子も、今のうちからしっかり摂っておかなければ赤ちゃんが出来たとき(気がつく前の初期の段階で不足してい

れば)奇形や流産、早産の危険性が高くなってしまいますよ！

亜鉛がいいからといってこればかりを摂りすぎると重金属なのでもちろん中毒を起こしてしまいます。偏った摂り方が一番危険です。無理なダイエットなどをしてバランスを崩さないことが予防法ですね。元祖元素の中には亜鉛もしっかり入っていますよ。

満まん堂のセットをしっかり飲んで、腸内細菌がとても喜ぶ食事の一つであるお米をしっかり食べていれば問題ないわけですね！！

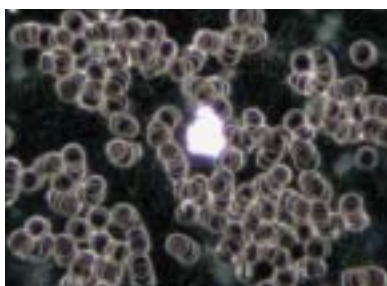
亜鉛はお米の中にもしっかり入っていますよ。

箕浦 雅子

腸内環境の改善による試み

前回につづき、暗視野顕微鏡による生きた血液分析による満まん堂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3> 40歳代 女性



飲用前

飲用前の写真では、中央部に白く光っている塊のクリсталシュガー(砂糖の結晶)が見られます。

赤血球の連結・集合・連鎖が、また血漿中にもフィブリンが多く見られます。自覚症状としては便秘、頭痛などがありました。



飲用後7ヶ月半

満まん堂Aセットを飲用し、5ヶ月半後の血液像写真では、赤血球の連結は残っていますが連鎖がはずれ、血漿中のフィブリンの量もかなり少なくなり改善傾向にあります。

また飲用前に見られたクリсталシュガー(砂糖の結晶)は見られませんでした。写真中央上部に白くみられるのは白血球です。

自覚症状では、便秘が良くなり、頭痛などが少し改善し、体調がよくなったと言われていました。人によってかなり個人差や生活環境が違いますから焦らず続けられ、加えて生活習慣を見直し改善されるとさらに早く良くなっていくのではないかと思います。

健康メモ

『鼻呼吸のすすめ』

皆さんはお鼻で呼吸をしていますか？多くの人が口で呼吸をしているそうです。特に若い人やお年寄りにポカンと口を開いている人をよく見かけることがあります。口呼吸は、生活習慣などによる口腔周囲の筋肉の低下で起こりやすく、いろいろな病気と関連があるといわれています。

口呼吸を強制的に鼻呼吸に換えることによっていろんな病気や症状が改善することが報告されています。「私は鼻で呼吸をしている」と思われている方でも一度次に挙げている項目をチェックしてみても如何でしょうか？

【口呼吸のチェックリスト(症状・既往)】

- ☐ 気がつくと口を開いていることが多い。
- ☐ 起床時に口唇が乾いている。
- ☐ 起床時に口腔内がネバネバする。
- ☐ 起床時にのどが乾いている。
- ☐ 起床時にのどがヒリヒリする。
- ☐ 起床時にのどに痰がからむ。
- ☐ 起床時に口臭を感じる。

- ☐ 歯磨きをしているのに歯垢・歯石・舌苔が沈着しやすい。
- ☐ 歯磨きをしているのに前歯が薄茶色になる。
- ☐ 歯磨きをしているのに歯肉が腫れ出血しやすい。
- ☐ 口内炎がしやすい。
- ☐ 虫歯がしやすい。
- ☐ 前歯部に歯肉炎・歯周炎を起こしやすい。
- ☐ 前歯部の歯並びが悪い。
- ☐ のどが弱く風邪を引きやすい。
- ☐ 鼻閉や鼻汁を起こしやすい。
- ☐ 乾燥肌で皮膚が荒れやすい。
- ☐ 哺乳ビン保育であった。
- ☐ 小児期にアデノイド(扁桃肥大)があった。
- ☐ 喘息・アトピー性皮膚炎の既往がある。
- ☐ 片噛みをしている。
- ☐ 寝相(横寝・うつ伏せ寝など)が悪い。

以上のような事が口呼吸をしているとおこりやすい症状です。如何でしたか？

1~2つでもあると口呼吸が疑われます。健康のためにも鼻呼吸ができる様に努力してみませんか。(次号につづく)

薬剤師

愛子先生の



おなかQ&A

Q

元気満まん堂のセットを
食べて冷え性も
改善するの？

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

改善していきますよ。「ちょう元気なときな」の納豆菌が作り出すナットウキナーゼと言う酵素に、血栓を溶かす働きがあります。ナットウキナーゼは血栓を溶かす働きが強いので、血の塊が出来にくくなり、血液がサラサラになってきます。すると毛細血管の隅々まで血液が流れだします。また、「元祖元素」を飲むことで、体のミネラルバランスが整うため、細胞が活性化し、新陳代謝がよくなります。冷え性は、末端の血行と新陳代謝（基礎代謝）が悪いから起こるのであって、代謝が上がり隅々まで血液が流れるようになれば、当然冷え性は改善していきます。

ところが、血栓が出来やすい方、基礎代謝の改善が遅い方、食生活が悪くて血液がドロドロの方等は、まず腸内環境を整え、サラサラの血液をたえず作ることを毎日心がけていくしかありません。血液は腸で作られるとも言われています。より辛抱強く飲まれ、腸内環境を改善されていければ、自然と冷え性なども改善していきますよ。会員さんの中に3～6ヶ月継続で冷え性が治ったとの報告が多数あります。

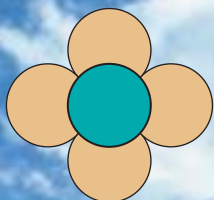
おなかいきいき健康法

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【人と人との関係における健康】を取り上げます。

【人と人との関係における健康】

- 良き協力者を得ることは人生最大の喜び
- 喜びと感謝の心を大切に、他人を恨まない
- 元気は生命のもととなり、飲食は生命の養いなり

人の一生は、人との関係を創っていくことではないでしょうか。目標を達成するためには、力を貸してくれる協力者が必要であり、良き協力者を得ることは人生の大きな喜びです。たとえば、次のような2つの道があったとします。1つは「他人から好かれず協力者もできず、物事がうまくいかないのは他人のせいであると他人を恨み、不平を言いながら、暗い思いにとらわれて孤立して暮らす道」、もう1つは「人から好かれて信用もされ、何にでも

主体的に取り組んで多くの協力者に恵まれ、他人を信頼していつも喜びの心で接し、他人を恨むことなく、一生楽しみながら健康に生きていく道」。あなたなら、どちらの道を選びますか。「元気は生命のもととなり、飲食は生命の養いなり」と、江戸時代の儒学者で自然哲学者の貝原益軒は「養生訓」の中で述べています。さらに、あなたの目標が多くの人々に喜びや希望を与えるものであるならば、求めなくても人は自然に集まってくるはずですよ。

自然の循環と波動

第22回

山村 徹 (山村波動整体院 院長)

ゴミ問題から(4)

自然循環・リサイクルの実践

ゴミ問題から、本来の自然循環のありようを考えていくという視点は、とても重要だと思う。有機物を無機化して自然に還す作業を今こそ真剣に始めなければならぬと考えるからだ。自然循環のシステムに則って、土がもつ本来の力をとりもどすための、ささやかな実践例を、今回も身近なところから列記しながら、地球環境のありようを考えてみたいと思う。

法の実践は、付近の農家にも波及しつつあって、広がりをもせつつあるように思う。

更に「A農場」では、敷地内に民宿を造り、農場で作った野菜や敷地内で放し飼いの地鶏等を使った料理を食べていたり、種まき、収穫の会員を募り、本物の有機農法をいっしょに実践していくことも企画している。

(3) ニラ栽培への実践
長崎県南高来郡のM氏のニラは、日本一のニラとの評判が高く、需要に供給が追い付かない状況である。このM氏のニラ、新鮮さが長持ちするばかりでなく、食べておいしく、ニラ嫌いな人達でも、「ニラとはこんなにもおいしいものだったのか」といわせるぐらいに良質な

「A農場づくり」への実践(N. 2)

ゴミをリサイクル炉で処理することによって、セラミック灰と濃縮イオン液を作り、これに大量の腐植土を混ぜることによって有機肥料をつくる。この有機肥料を使つての有機農

(3) ニラ栽培への実践

法の実践は、付近の農家にも波及しつつあって、広がりをもせつつあるように思う。

ニラである。この良質なニラを更にレベルアップするために、M氏は有機物のゴミを処理してできたセラミック灰と濃縮イオン液を使い始めた。刈り取ったニラの株に、ごく少量のセラミック灰をまいていく。株が育ち始めると500倍〜1000倍に希釈した濃縮イオン液を噴霧していく、これを繰り返すことによって、ニラの成長の促進と、

更なる
良質な
ニラの栽
培に成功し
つつあるよ
うに思う。



善玉菌がよろこぶ食事 ひとくちCooking

鶏肉のトマト煮

材 料 4人分

鶏もも肉……1枚 黄色い脂身を取り一口に切る
なす……2本 2cm角に切る
ピーマン……2本 2cm角に切る
パプリカ……1個 2cm角に切る
玉ねぎ……1個 2cm角に切る
トマトの水煮缶……1缶(400g)
オリーブ油……大さじ2
バジル(ドライ)……小さじ1
塩・こしょう……各少々

作り方

- ① 鍋にオリーブ油を熱し、なす、ピーマン、パプリカ、玉ねぎを順にいため、全体がしんなりしたら、鶏肉を加え、表面の色が変わるまでいためる。
- ② ①にトマトの水煮を手でつぶしながら加え、バジルを加えて汁気がなくなるまで弱火でコトコト煮る。
- ③ 塩、こしょうで味を調える。



信じて待つ

No.1

ゆめこ（本名 岡澤 優明子）

私たちは もともとひとつの光でした。
あらゆる感情をあげわうために
あらゆる人生を体験してきました。

このひとつの人生だけをみると
お金持ちの家に生まれてくる人もいたり、
生きているだけで
せいっぱいの国に生まれたり、
健康だったり、身体が不自由だったり、
とても不公平に見えますね。

けれども
何百回、何千回、何万回の転生の中で、
ある時は王様もやり、ある生では泥棒もやり、
警察官もやり、スポーツ選手もやり、
病人もやり、殺す人をやったり、
殺される人をやってみたりと、
あらゆる役柄を体験すること、
みんなバランスがとれて平等なのです。

100人いれば100通りの道を歩いてきました。
ですから、戻るところはひとつでも
帰り道はまた100通りあるのです。
同じでなくていいのです。

ひとは

科学から、物理学から、スポーツから、宗教から、
医学から、音楽、絵画、彫刻などの芸術から、
または、病気にかかることから、
あるいはそれを看護することから、
愛する人との別れから、淋しさや孤独から、
海や山の自然から、出産や子育てから、
健康や喜びをもたらす料理から、
あるいは、争いや戦争の中から、
必ず何かの感情をともなつて
生と死、肉体と魂、ここに在る意味や役割について
考え始め
やがて宇宙の真理に気づいていきます。

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！

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



納豆菌加工食品



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

「顔 No 2」

最近の若い女性は、平気で電車やバスの車中で化粧をするそうだが、鏡に映した自分の顔を化粧しながら、心を整えてゆく奥ゆかしさを求めるのは古い、時代遅れなのであろうか。ピエロが化粧するのは、化粧の下にある哀しみや苦しさを感じさせないでピエロの役を演じるためだとか。そんな話を聞いたことがある。メイキヤップをしながら、だんだん役に成り切ってゆく役者も同じ事ではあるが、顔というのは、化粧や面をつけぬ限り『裸』なのである。裸の素顔に、人生の重みを刻み込んで人は生きていく。したがって、人相はどんどん変化して当然なのである。環境や生活、考え方が変われば人相は変わる。親兄弟から見放され、暴力団の組員になって、荒んだ暮らしをしていた男が、愛する人に巡り会い、気質の生活で地道な商いを始めた。それまでは、他人を威圧するような目、顔であったのが、本人も苦労はしたのであろうが、すっかり温和なやさしい顔になった。心模様が変われば、人相が変わり、顔が変わるのである。

鏡の中に中年のちよいとくたびれた私の顔が映っている。自分の存在を、唯一確認出来るのが鏡である。正直、自分の顔に今だ自信が持てない。まだまだ修行が足りんな…。と溜め息が…。

無精ひげをあたりながら、人間の顔というものの、つくづく面白いものと思った。美人や美男といったところで、皮一枚の事でしかないが、味のある顔とは、心の相の表れなのだから…。

冬の陽だまりで、散歩途中の老夫婦の笑顔がなんとも味がある。一生懸命働いている人の顔は輝いている。寒い冬の風に、コートの襟を立てて、肩をすばめてうつむきながら暗い表情で小走りに走り去る人に、人生の悲哀を感じながら寒い冬とて、春の訪れは来るものである。

せめて苦しい時にも苦笑いでもいい、笑顔は『笑う門には、福きたる』である。

鏡の中で、一番いい顔を作ってみた。この顔で、人に接すればと、その時は思うのだが…。

合掌

商品紹介

おなかいきいき健康法 ベーシックセット

「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



スーパー乳酸菌納豆菌
元気
なうときな



①Aセットマン!!

～にんにくパワーの巻き～



おなかいきいき健康クラブ活動のご案内

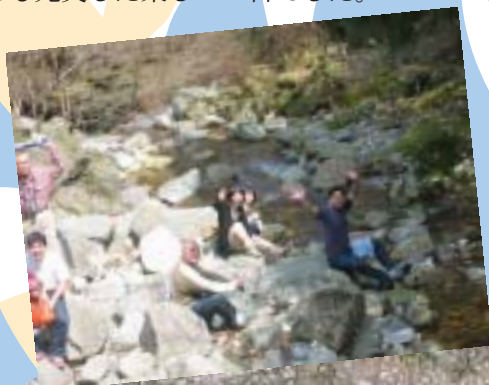
3月30日(日) EX花見ンピック

総勢22名。福岡市早良区の千石荘跡地で花を楽しみ、その後坊主ヶ滝へちょっとしたピクニック。お昼ご飯は、すぐ近くの慈明院でお楽しみの焼き鳥大会。とっても充実した楽しい一日でした。

坊主ヶ滝で集合写真



ちょっと足を
伸ばして
皆で坊主ヶ滝へ



とても美しい
桜の前でご満悦



福岡市早良区の
慈明院で
楽しんでま〜す。



皆それぞれ楽しそう!



お楽しみの
焼き鳥大会。
あれ?
花より団子とは
このことか?

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。



■ 元気満まん堂 心のセミナー

日時 / 平成15年6月15日(日)
PM.1:00 開場 PM.1:30 開演 (3:30終了予定)

場所 / 都久志会館会議室601号室
福岡市中央区天神4-8-10 TEL092-741-3335

参加費 / 500円

講師 / 吉住 明海 住職

内容 / 「夢診断」

死んでからのことよりも、生きている者の生き方の工夫を一緒に考える方が楽しい仏教の実践だとおっしゃる明海住職。毎回、笑いあり、涙ありで、とても楽しくためになるお話をしてくれます。さて、今回はどんなお話が聞けるのでしょうか? ゲスト大歓迎です。ご家族、お友達も一緒にご参加ください。

おなかいきいき健康クラブからのお知らせ

■ YM Dream 説明会

日時 / 毎週木曜日 PM. 2:00~

場所 / 元気満まん堂ゲストルーム

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

YM Dream説明会を行っていますお越しになれる方は元気満まん堂までご連絡ください。

おなかいきいき健康クラブからのお知らせ

■ 瞑想会

日時 / 毎週木曜日 PM. 7:00~

場所 / 元気満まん堂ゲストルーム

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

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。

■ EX英会話

日時 / 毎週火曜日 PM. 8:00~

場所 / 元気満まん堂ゲストルーム (上記住所)

カナダ人のアレン先生を囲んで、英会話を行っています。皆さん、自分が伝えたいことを英語で伝えることに悪戦苦闘中。形式はフリートークで、食事をいただきながらアットホームな雰囲気の中でやっていますよ。皆さんも参加してみませんか? 楽しいですよ。時間は、2時間~3時間です。

会費 1000円(軽食付き)

※先生の都合により、曜日の変更がありますので、お越しになられる方は元気満まん堂 箕浦葉子までご連絡ください。連絡先 携帯090-7922-4674

E-mail yoko.genkimanman@docomo.ne.jp



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

- 元気満まん堂ベーシックセット6ヶ月分代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。何卒よろしくお願い致します。

■ 編集後記

気がつけば、もう五月ですね。皆さんは春の山菜を楽しめましたか? 私は美味しくいただきちゃいました。ところで今月私は結婚しちゃいます!! 何だか不思議な感じかな... ^0^777 (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/>