

No.36

腸内快覧板

7 Jul.

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

● 箕浦社長

腸内を活性化して

ミネラルバランスを整えることが元気の秘訣

最近特に「ビタミン・ミネラルの摂取を心がけましょう」とよく耳にするとありますが、その背景には、難病や生活習慣病の予防が大きく関係している事は皆さんもご存知だと思います。今発表されている特定疾患(難病)の数は、百十八疾患その中でも胃腸に関係するものが十三疾患あります。これらを予防していくためにはまず腸内の環境と、体のミネラルバランスを整えることが大切です。

ミネラル不足は何故おこるのでしょうか。これらは単に、ミネラル摂取不足の問題だけでなく、ストレスの問題、消化力の問題とも関係があるようです。

ミネラル不足には3つの原因があります。その一つは現代人の生活環境に多くの化学物質が侵入(ケミカルストレス)していることによるものです。

二つ目は、単にストレスと呼ばれる精神的なストレスです。体にとってのストレスは台風のようなもので、生体という家を破壊し続ける現象に例えられます。長期にわたって一定強度以上の精神ストレスや、あるいは一時的に極めて大きなストレスがあると、体は大量のビタミン・ミネラルを消耗します。しかし体内にその修理材料となる栄養素類が十分にあれば、破壊より修理速度が上回るので病気になるません。

三つ目は食事から摂るミネラルがアンバランスで、なおかつ足りないということです。ビタミン・ミネラルの欠乏による栄養アンバランスは体にとっては大きな負担です。栄養不足といえば、タンパク質、

炭水化物・脂肪の摂取不足を主に考えてきましたが、その裏にミネラル・微量元素の栄養欠乏を忘れていたのではないのでしょうか。また、ミネラルの摂取を心がけていても胃腸の機能が低下していれば、なかなか食べ物の中の微量元素を上手く活用できないことも関連してきます。

ミネラル・微量元素の役割を例え話にすると、ミネラル・微量元素の栄養欠乏の食生活が長く続くことは、生体の家の釘が次第にゆるんでいくのと同じ状態で、ストレスへの抵抗力は割引されることになり、何か別のストレスに会うとたちまち生体損傷が急進します。見た目がいくら立派な工場であっても、基礎が悪くゆるんだ釘で建っていて、中には錆付いた機械ばかりが並んでいれば、生産効率は悪く、ちよつとしたことであつという間に建物も根底から崩れてしまいます。このミネラル・微量元素をしっかりと摂るということは、腸内善玉菌が生産した酵素を、有効に効率よく活用できるようにするということです。しっかりとねじを締め、釘を打ってやり、台風や地震がきてもびくともしない頑丈な建物になると同時に、機械がしっかりと働くよう油を差してやり、工場としての機能もしっかりと果たせるようにするのが同じことなのです。ミネラル・微量元素は表立

つては見えないけれど、なくてはならない縁の下の方力持ちなのです。

また昔よりも精神的ストレスで、心身の不調を起こしやすくなったのは、「栄養アンバランスのストレス」というハンディが潜在しているためで、今ではあらゆる病気に対する抵抗力が低下し、すぐ風邪をひくなど感染症になりやすくなっています。

バランスよくミネラル・微量元素を補給することにより、腸内善玉菌の活動が活発になり、善玉菌が生産する酵素をはじめ、すべての体内酵素の働きを有効にします。このことはストレスへの抵抗力を強化することともにきれいな血液をつくることになるのです。

人の健康と幸せは、おなかという大地の活性から始まります。バランスの取れたミネラル微量元素の補給で、腸内環境を整え腸内善玉菌を活性化させて、体を根本的に改善し、人が本来持っている自然治癒力を引き出す事が、元気の秘訣であり「おなかいき健康法」なのです。



細菌雑学考

29



満まん堂学術顧問
佐々木 俊雄氏

東海大学医学部の古賀泰裕教授の研究発表による「LSI」という乳酸菌の働きの続報を紹介いたします。

人の口腔内には腸と同様に無数の細菌が生息しており三百〜四百種六百億を越えるといわれ、コロニーを形成している。これらの細菌は無害で有益のもの、病原性を持つものがあり、唾液中や歯垢の中に存在し、歯の表面や歯茎の隙間に付着している。歯周病の原因で最も病原性が高いジンジバリス菌の罹患率は、四十五〜五十才の世代では九割近くの人に兆候が見られた(厚生労働省歯科疾患実態調査)。米国の約三割に比較して非常に高率であるが、食生活やストレスによる唾液の分泌低下などが原因と見られる。

虫歯がある人は九十五〜九十六%であるが子供の有病者率は減少傾向にある

。口臭は歯溝に蓄積された歯垢に細菌が生息し蛋白質を分解して揮発性硫化物を産生することが原因の場合と、肺、消化器、糖尿病、尿毒症など疾患によるものがあるが、本当は匂わないのに自分が匂いを発していると思ひ込み口臭を訴えるものが多く、「真性口臭症」「仮性口臭症」「口臭恐怖症」に分類される。

これらの疾患は口腔内の特定の細菌に起因するものであるから、口腔内フローラを良好に保つことによって予防でき、腸内細菌のバランスによって健康な体をつくることと同じ原理である。弱アルカリ性でも繁殖する歯周病菌と酸性に強い虫歯菌である。中性を保つことによって善玉菌の活動を助け優勢にし、悪玉菌を抑えることで予防できる。

乳酸菌LSIは健康人の唾液中に存在している乳酸桿菌の一種で口中での活性が高いという性質を持つ。この菌は三種

類の歯周病菌より早いスピードで増殖し殺菌しているのが電子顕微鏡による観察で確認された。また、虫歯菌の場合、菌数の抑制効果は認められなかったが、虫歯発祥物質である不溶性グルカンの産生が顕著に抑制され、乳酸菌が虫歯菌の周囲を取り囲み虫歯菌の増殖を押さえ込んでいることが確認された。この菌はある程度乳酸を作ると、自分の作った乳酸で自らが死滅する。従って一定の菌数と口中を中性状態に保っていく。

ヨーグルトに使われている乳酸菌は乳酸に対して強い耐性を示し際限無く乳酸を産生し口中を虫歯菌の活動しやすい酸性状態にしてしまうのとは大きな違いで、乳酸を作るが乳酸に弱いという性質が虫歯予防を考える上で大変重要である。この乳酸菌を含む錠剤を服用した八週間の臨床試験の結果、口腔内の総菌数は特に変化は見られなかったが、

歯周病菌数の三種の合計は服用四週間後で二十分の一に減少していた。口臭ありと判定された人のうち三分の二の人は八週間後に口臭が消失し、残りの人も明らかな口臭の減少が認められた。虫歯菌に対しては菌数の変化はなかったが不溶性グルカンの生成量は半減していた。LSIの菌数はほぼ一定の数値を示し唾液のPHはアルカリ性に片寄っていた人も酸性に片寄っていた人も中性になった。

以上のようなことを発表されております。満まん堂のベーシックセットに使用されている乳酸菌も歯周病菌の発育抑制による予防効果についても研究発表が成されています。

認知の原理 28

「いのち」の神秘



EUC総合研究所
右田 耕士氏

1.「心の私」といのちの私

私達が眠っている間、「私」は何もしていません。「私」が何もしていない間、私達の心臓が動き、内臓が働き、血液が循環しています。全ては、この事実に気付くことから自分は一体何者なのかの理解が始まります。この事実に気付くと、次に、心臓を動かし内臓を動かし、血液を循環させている何者かが働いている、と認めなければなりません。

私自身が心臓を動かさなければならぬとしたら、私は眠っていられませんが眠らずに常に心臓を動かさなければならぬからです。人と話をしながら、仕事をしながら、心臓を動かし、胃を動かし、血液を製造しなければなりません。車を運転しながら心臓を規則正しく動かさなければなりません。心臓だけではありません。胃も腸も、肺も肝臓も、内臓一切を、しかも正しく動かさなければなりません。実際に私達はしていません。ですから、今、こうして文字を読み考え

ている「心の私」が心臓を動かし、血液を循環させ、身体を機能させているのではないことは事実です。この「心の私」と違うもう一人の「何者」かが、身体を機能させています。この事実を認めるか認めないかで、私達の人生、運命が大きく変わってきます。

2.「私の中の私」

「私とその「何者」かとの関係を理解すること、そしてその「何者」かとは一体何であるかを理解することが「私」にとって次のテーマになります。

その「何者」かは「私の身体」を機能させ、私の中で働いています。これは、私の中の出来事です。他者（ひと）の中の出来事ではありません。ですから、その「何者」かとはまぎれもなく「私の中のもう一人の私」です。「心の私」とは別の、「もう一人の私」です。

一般に、身体を機能させ、私という意識を機能させている「何者」かを「いのち（生

命）」と名付けています。そこで、私の中のもう一人の私を「いのちの私」と名付けることにします。

「いのち」があつて人間は生きている、「いのち」がなくなれば生きてはいない、人間は「いのち」に生かされている。

：一般にこうした表現をしますが、単に

「いのち」に生かされている、というと、何か自分とは別に「いのち」があつて、その「いのち」が自分を生かしている、そうしたニュアンスが感じられます。

次元（働きの場）が異なるので、「心の私」が肉眼で直接「いのち」を知ることはいきませんが、私の中の出来事であるという事実から考えれば、あくまでも「もう一人の私」は「いのちの私」であると認めざるを得ません。単に「いのち」に生かされていると考えるのではなく、「いのちの私に生かされている」と、「私」の中であることを認めなければなりません。この事実を認めることで「私」と「生命」との一体化が実現し「いのちの私」の場まで行き着く

道が開かれます。

3.何故いのちを見ることができないか？

では、何故自分を生かしてくれているいのち（生命）を見ることができないのでしょうか？又、何故、自分が見えないのでしょうか？

自分は一体どんな人間なのか。密林をさまよっている人間を、空から見ると、どの方向に向かえば町に通ずる道路に出られるか一目瞭然に判るように、どうしたら希望を実現できるのか。どうしたら病気を治せるのか。どうしたら成功するか。その道を見つけるにはどうしたらよいか………。こうして、何故、何故をいつも追いかけて、果てしのないのが人間なのか、そう思いたくなります。しかし、そうではなく、一目瞭然に自分が見える方法を、先人が残してくれています。

次回から、その扉を開く第一の鍵「次元」について考えてみることにします。

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.8



＜セレン(Se)について＞

今回はセレン(Se)についてお話します。あまり聞かれないミネラルですが、セレンは動物の発育と生殖に必要であり、また種々の疾病を予防する作用もっています。ビタミンEとよく似た作用もありますね。ですが、発育や生殖不全に対してはビタミンEより有効です。セレンは精子の運動性を維持する上で重要な働きをしています。精巣に十分なセレンがないと精子も元気がなくなってしまうのです。



また、セレンが不足してくると、筋肉の不快感や筋力低下などが起こってきます。

セレンはがん予防効果が期待されているミネラルでもあ

ります。動物実験でもセレン欠乏動物は発ガン率が高くなっています。セレンだけを摂っていれば大丈夫なのか？というのはもちろんダメですよ！！セレンのみを摂りすぎると、ミネラルのバランスも壊してしまいますし、毒となってしまいます。

セレンを多く含む食品としては、魚介類などの海産物と動物の内臓があげられます。穀類、肉類、乳製品、野菜、果物の順に少なくなっていくます。

すべては「バランス良く！！」です。不足も怖いですが、過剰はもっと怖いのです。日々の食事がバランスよいものであれば良いのですが、外食したり、レトルトだったりバランスよいとは決して言い難い日もありますよね。そんな日は満まん堂のセットをいつもより多めに食するとよいですよ！！

箕浦 雅子

腸内環境の改善による試み

健康メモ

『鼻呼吸のすすめ-2』

今回も、暗視野顕微鏡による生きた血液分析をお休みして前回につづき、『鼻呼吸のすすめ』についてお話したいと思います。

皆さん、前々回の【口呼吸のチェックリスト(症状・既往)】の項目を検討され、前回の西原克成先生の記事を読んで頂きご自身で思い当たる事がありましたでしょうか？また、ご自身が鼻呼吸をしているか、口呼吸をしているかどうかだったでしょうか？前回の西原克成先生の図のように逆ハの字にテープを貼って試されてみましたか。すこし口呼吸の弊害と鼻呼吸の重要性がわかりいただけましたでしょうか。

今回は、東京歯科大学保存科野呂明夫先生たちが「パタカラ」という口腔筋機能療法器具を使用して口唇周囲の筋肉をきたえることによって口呼吸から鼻呼吸に戻させていろいろな症状の改善に成果を挙げておられますので、紹介します。

●鼻呼吸に戻り改善される症状

【口腔内症状】

- 1.起床時に口唇・口腔・喉が乾かなくなった。
- 2.起床時の口臭がなくなり、爽快感がある。
- 3.歯磨き時に歯肉からの出血がなくなった。
- 4.歯肉の腫れがなくなった。
- 5.歯垢・歯石・舌苔の沈着がなくなった。
- 6.前歯の薄茶色の着色がなくなり、白い歯に戻った。
- 7.口内炎ができなくなった。

【鼻腔・咽頭の症状】

- 1.鼻閉や鼻汁・痰がなくなった。
- 2.「いびき」や「睡眠時の無呼吸」がなくなった。
- 3.喉の痛みがなくなり、風邪を引かなくなった。

【皮膚の症状】

- 1.乾燥肌がなくなった。
- 2.接触性皮膚炎が解消した。
- 3.アトピー性皮膚炎の症状が改善した。

【全身の症状】

- 1.起床時・睡眠時の頭痛・頭重感がなくなった。



- 2.起床時の疲れがとれ、爽快感がある。
- 3.日中の傾眠がなくなり、集中力記憶力が向上した。
- 4.夜間のトイレに行く回数が減った。
- 5.夜間の高血圧症がなくなり、不整脈がなくなった。
- 6.上を向いて眠れるようになった。
- 7.自己免疫力が向上し、身体が丈夫になった。

などが挙げられています。

パタカラの使用法は、写真の様に唇にはさんで3分間を1日4回使用します。

また、パタカラの使用によって表情筋が鍛えられその結果として顔がしまって小顔になるようです。このように口の周囲の筋肉を鍛えることで鼻呼吸になり、いろいろな症状改善ができます。私の医院でも無呼吸症が改善された患者さんもおられます。

以上のように3回にわたって「鼻呼吸のすすめ」をお話してきましたが、口呼吸から鼻呼吸に変えることでより健康で快適に過ごすことができればよいことはありません。皆さんも試みられたらどうでしょうか！

ちなみに「パタカラ」は歯科医院でも手に入りますし、インターネットでも販売しているようです。また強さやおしゃぶりなどありますのでよく確かめてください。

体験談

私

ていました。

は五十三才の主婦でベシックAセットを飲み始めて三年になります。小さい時から食が細く好き嫌いが激しいせいか、便通は五日から一週間に一度ぐらいで、それが普通だと思っています。



しかし、三十代頃からトイレの時間が長くなり、いつも本を持って足がしびれるくらい入っていました。四十五才の時、町内の定期検診の大腸検査で二回目の便に異状があり再検査の通知が来ましたが、何ともなかった。そのままだけに、それから二、三年経った頃、便に時々血がつくようになり、恐ろしくなると健康食品や腸に良いものを気にかけて食べました。そんな時、健康に詳しい友達からベシックAセットを紹介して頂きました。一ヶ月目ぐらいから二、三日に一度、それも二、三分で出るようになった時は夢のようであれしくてうれしくてたまりませんでした。

今年の五月に四泊五日で北海道旅行に行ったんですが、今までは旅行中便が出たことはなかったのに毎日出ました。姉は一度も出ず三日目に薬局で漢方の便秘薬を買って飲みましたが、結局家に帰るまでだめでした。外の方もみなさんも「出た？」とお互いに聞くのが言葉になるほど悩みの種だったようです。

病院は少し異状があると手術をすすめられるので、それが恐くて今まで病院には行っていませんが、すぐ元気で毎日楽しく暮らしています。

毎月の支払いは大変ですが、健康はお金で買えませんので外のものを節約してもベシックAセットだけはずっと続けて行きたいと思っています。

長崎県長崎市

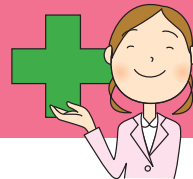
渡辺 文代

処方箋受付/保険調剤

瑠璃薬局西新店 OPEN

RURI PHARMACY

あなたの薬局をめざします。



株式会社 日輪光

かかりつけ薬局は
安心のパートナー



最寄りの
医療機関

どの医療機関の処方せんでも
受付致します。

- 国立病院九州医療センター
- 国立病院九州ガンセンター
- 福岡記念病院
- 九州中央病院
- 済生会福岡総合病院
- 福岡大学病院
- 国立療養所南福岡病院
- 九州大学医学部付属病院
- 福岡赤十字病院 他



株式会社日輪光 瑠璃薬局西新店
〒814-0002 福岡市早良区西新1-2-1
TEL 092-852-1119 FAX 092-852-1133

保険調剤 瑠璃薬局を
かかりつけ薬局に。

処方せんFax OK!

FAX 092-852-1133



ご来店前にFAXをご利用されますと薬局に到着するまでに調剤は終わっており、お待たせする事はございません。あなたの処方せんがすぐに調剤できない場合でも、後ほど調剤した薬をお届けいたします。



「お薬の記録」手帳作成

あなたがお持ちになる、お薬の記録のノートです。同時に他の医療機関にかかるとき持参すれば飲み合わせの悪い薬が出ることはありません。

薬のカルテ作成

私たちがあなたのお薬の管理をいたします。

瑠璃薬局は、全国どこかの病院が発行した処方せんでも受付ます。

■ 本店
〒812-0054 福岡市東区馬出2丁目22-24
TEL 092-642-1818 FAX 092-641-1831

■ 川津店
〒820-0067 福岡県飯塚市川津207-4
TEL 0948-26-5071 FAX 0948-26-5072

自然の循環と波動

第24回

山村 徹 (山村波動整体院 院長)

ゴミ問題から(5)

自然循環・リサイクルの実践

(5) 化粧水づくりへの

取り組み

長崎県諫早市の企業T社は、近年の竹の異常な繁殖に注目、この竹を処理するためにリサイクル炉を導入し、従来の竹酢液とは異なるエネルギー液T社ではこの液を濃縮磁化竹酢液と呼んでいる。この抽出に成功し、このエネルギー液を利用し

しつつけている状況である。健全な竹林の保護のために、異常繁殖分の竹の伐採は急務で、そのことと、伐採した竹をリサイクル化し、優秀な化粧水をつくるという実践は注目していると思う。

ての化粧水づくりに取り組んでいる。平野実葉学博士(環境・健康研究所)の協力を得て、濃縮磁化竹酢液を主成分に、ニンニク・ドクダミ・スギナ・アロエ・ビワ葉等の天然エキス成分を配合し、皮膚への浸透力の高い、優れた化粧水が出来上がる日は近いと思う。

これまで、プラナ・気・オルゴン・タキオン…等の名で呼ばれる宇宙エネルギーが充滿する大気中から、そのエネルギーを誘導し、その自然のエネルギーの力を借りて、自然に還していくリサイクル炉の実験をささやかな実践を通して述べさせていただいた。一つは農業への実践―有機ゴミを無機化し、自然に還していく作業、それは有機肥料づくりから始まって、ゴミから抽出したエネルギー液が農業にとってかわり、完全有

機農法をめざしての挑戦であると思う。更に宇宙エネルギー誘導装置を使つての優れた乾燥木材づくり、燃料節減への取り組み、最後にリサイクル炉を使つての磁気エネルギー竹酢液抽出、その液を使つての化粧水づくりへの応用であった。このような取り組みは今後も続くと思う。これらはすべて、ゴミを…いのちあるものとしてとらえることから始まったといつていいと思う。

竹林の異常な繁殖は全国的な現象で、農家の耕作地を侵蝕



善玉菌がよろこぶ食事 ひとくちCooking

うなぎのパスタ

材 料 4人分

スパゲティ……………320g
うなぎの蒲焼……………1くし(短冊切り)
にんにく……………1かけ(みじん切り)
赤とうがらし……………1本
オリーブ油……………大さじ3
白ワイン……………大さじ3
イタリアンパセリ………4枚(みじん切り)
塩、こしょう……………各少々

作り方

- ① スパゲティは、塩少々(分量外)を加えたたっぷりの熱湯で、袋の表示より1分少なめにゆでる。
- ② フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて弱火でいため、色づいたら赤とうがらしを丸ごと加えて香りを出す。
- ③ ②にうなぎを入れていため、全体に油が回ったら白ワインを加え、強火にしてアルコール分をとばす。
- ④ ゆで上がった①のスパゲティ、イタリアンパセリを③に加えて混ぜ、塩、こしょうで味を調え、器に盛る。



信じて待つ

No.3

ゆめこ（本名 岡澤 優明子）

どの道を歩いても みんな必ず光に戻ります。

だからこそ、地球という星に生まれた人間として、

野の花に目をとめ、季節をあじわい、

日々のできごとを感じ、この肉体を愛し、

あらゆる生命を慈しんで、

この生を大切に生きたいと思います。

『信じて待つ』

そんな、宇宙の大きな愛に

近づきたいものですね。



~~~~~  
本当に助けを必要としていて、しかも助けてもらう用意のできた人しか、

あなたは助けてあげられないと知りなさい。

まだ用意のできていない人には、ただ愛、

そして、もっと多くの愛を送りなさい。

静かにそつと待ちなさい。

そして、その人が助けを求めて来る時

そこにいてあげなさい。

— アイリーン・キャデー —

~~~~~

自分のペースでひとを ひっぱらないでね。
ひとりひとりのペースを 認めてあげてね。
ウサギもカメもいつか必ずゴールインします。
責めず、せかさず、マイペースOK!
ありがとう！

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)



アルファルファとニンニクのWパワーで体に喝！

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



納豆菌加工食品

スーパー乳酸菌S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

「骨壺 No.2」

こんな話を聞いた。

京都にある『高麗美術館』の初代理事をされた鄭詔文(チョンジヨムン)氏は、戦前の日本に一家で母国を離れ京都に住みついたが、日韓併合の厳しい時代である。鄭少年は差別と貧困の中で働き続け、戦後となっても生活は苦しかった。気持ちが悪く、生きていく気力を失いかけた時、古美術商の店先で、ふっと目についた美しい白磁の壺に惹かれた。じっと見つめていると、店主が「これは、李氏朝鮮の作、君の先祖が作った壺だと教えてくれた。その美しさに、生きる勇氣と母国への誇りをもらったと言われる。その後、鄭氏は生涯かけて収集された高麗青磁や李朝白磁の作品をすべて寄付されて、高麗美術館を開館されたのである。開館後わずか、四ヶ月のちには逝去されたと聞く。その遺骨は、李朝白磁に納められたそうである。民族の誇りと生命力を甦えらせた白磁の壺を胸に秘めて、それこそ必死に生きて来られたのだと、感動を覚えた。

陶芸がブームになって久しいが、自分の骨壺を造って置いているという御仁もあるとか、『マイ骨壺』とでも言うのであろうか。形状や

色彩は好みで構わないと思うが、防水加工も必要ではないだろうか。

先日、墓地を改装するというので墓の蓋を開けて骨壺を取り出したら、水が入っており、たぶん大雨の時でも墓の中に浸水した水が骨壺の水を残して抜けたのだと考えられる。骨壺の遺骨は水漬け状態であった。幸い天気も良かったので、ザルに取り、ビニールシートに遺骨を広げて『天日干し』をする仕儀となった。そんな経験から、割れない素材できっちり蓋の締まる防水性のある骨壺が良いのでは、個人的にはそう思う。

海や山に『散骨』を望まれる人もあるが、実際はまだ少ない。いずれ、いつの日か骨壺のお世話になる時まで、気にせず、いても罰は当たらない。生きてゆく事を第一に考えるべきだと思う。

老人ホームで亡くなった人には身寄りもなかった。ホームの園長の頼みで、当時の納骨堂で預かる事にした。火葬場から直行した骨壺は、まだ熱い。「焼き立てですから、ハイ」せて心を入れて、読経し供養した。

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しましょう。

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

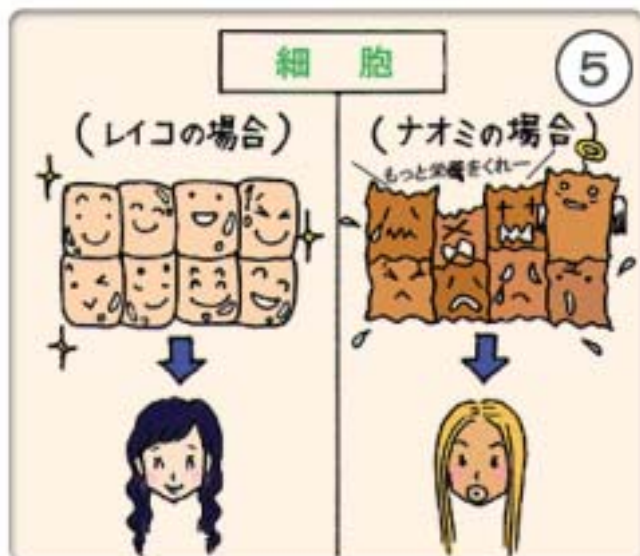
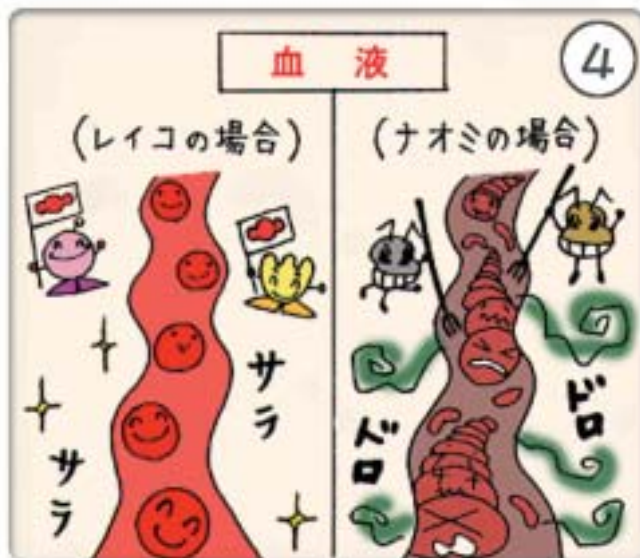


スーパー乳酸菌納豆菌
8元気
なうとぎな



①A セットマン!!

～おなか美人は素肌美人の巻～



おなかいきいき健康クラブ活動のご案内

5月18日(日)
ゆめこさんのエネルギーワーク



総人数9名でのエネルギーワークをおこないました。
皆さんそろって、このエネルギーワークに参加してよかったと大絶賛！
何か心に暖かいものが流れ込んでいったのではないのでしょうか。
優明子さんは、今、あなたに必要なエネルギーをあげますと、
一人一人にそっと手を当て、エネルギーを贈って下さいました。
体の触られた部分にとっても熱いものを感じ、何だか分からないけど
ウルウルきたり、笑ったりで、とても楽しかったですよ。^ 0 ^



ヒーリングスペースRURI

福岡市西区瑠璃薬局 西新店に 岡澤 優明子さんの絵を
たくさん展示しています。
福岡記念病院横、ピンクの調剤薬局です。
近くに行ったら皆さんぜひお立ち寄りください。



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



■EX企画

能古2!!キャンプだホイ!

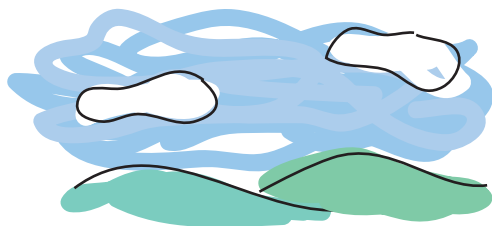
日時 / 平成15年7月26日(土曜日)

場所/ 能古島 のこのランド
能古島渡船場(マリノアの近く)
12:00集合

参加費/ 会員3000円
一般4000円
一泊別料金2500円

内容/ キャンプ・バーベキュー・海水浴
(一泊したい方は前もってお知らせください)

お友達もぜひ一緒に誘って参加してね!
参加される方は名前、住所、TEL、人数をご記入の上元気満まん堂までFAX又はメール、TEL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

■元気満まん堂ゲストルーム週間行事

場所/ 福岡市東区馬出3丁目15-25
アンビルマンション1417号室

<YM Dreamからのお知らせ>

毎週木曜日、PM2時より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。ゲスト大歓迎です。

<瞑想会>

毎週木曜日PM7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。お友達も一緒にご参加ください。お待ちしております。

<EX英会話>

毎週火曜日又は水曜日PM8時。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 1500円(軽食付き) 西嶋葉子までご連絡ください。携帯090-7922-4674

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



お知らせ



お願い

★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

最近、とても暑くなりましたね。最近良いことも悪いことも私達にとって同じ価値があるんだと聞いて、何だか良い事、悪い事の価値判断は私がしていたと納得。暑さで思考が止まる事も、何だかとても良い気がしてきた。hvi...^0^

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/