



- 講師：坂本雅敏(平和堂薬局)
- 日時：2017年11月11日(土) 13:30~17:00
- 会場：森の共育実修所「点塾」
- 参加人数：20名

## [プログラム]

- 自分を知る(体のサインに気づく)
- 体のサインについて話合う
- 発表・休憩
- 氣力を上げる食生活(体温を上げる方法)
- 心と体のお悩み相談

## 自分の能力を十分に発揮するための食事と生活術 こころとからだの健康創造

昨年に引き続き平和堂薬局の坂本さんを講師としてお招きして、心と体の健康について考えました。開講前、希望者の指先の毛細血管を見てもらい、そこからその人のストレス度合いが分かるそうです。開講前から参加者の関心が高まっています。

前半は顔の表情を見て分かる体の欠点をチェック。体や内臓の不調は人相に出るそうで、お互いの顔を見ながら健康状態を確認しました。また、坂本さんからは体内の適切な塩分濃度や、内臓の健康が心の状態に影響を及ぼすお話をお聞きしました。

最後は関心のある参加者からそれぞれの体のお悩みの相談を受け付け、坂本さんにアドバイスをいただきました。知っているようで知らない自分の体のこと。どんなにいい仕事も健康があつてのもの。日常から気をつけていきたいです。



### [講師より]

今回は「自分の体質を知り、やる気を発揮するための生活法」というテーマでお話をさせていただきました。

繁忙期に氣力・体力を維持しミスをしたくない体調管理のヒントを見つける事をポイントに皆さんと考えてゆきました。

疲れがとれない・やる気がでない原因などは、生活の中に解決法があるという事に気づいてもらうため自分の体質と弱点、注意する食べ物と体の変化について話合い考え発言する事で心に変化が起きてくるようです。

そして生活の中で工夫することの大切さに気づいてもらう事ができたように思います。

いろんな質問が出て楽しく話をする事ができました。

平和堂薬局  
坂本雅敏



CHECK OUT CARD

今まで知らなかった食事の  
ことをわかりやすく話を  
して頂くととても勉強に  
なりました。

テレビなどで聞いた事  
はまちがいの情報だった事に  
びっくりしています。

正しい知識を常に  
おしえていただきたいと  
思います。

CHECK OUT CARD

!!  
体温を  
上げるぞ!!

甘酒ギライを  
克服します!

Rei

CHECK OUT CARD

「なるほど」  
「とうだったのが...」  
の連続でした!

坂本さんのお話しが  
良いくすりに  
なりました。  
ありがとうございます!

CHECK OUT CARD

坂本先生のユーモアを  
含めながら、わかりやすい  
お話をお聞きできて  
良かったです。

これからの健康になる  
為の食生活に役立て  
ようと思っております。  
ありがとうございました。

CHECK OUT CARD

いろいろ  
ためしてみたく  
なる内容  
でした。

CHECK OUT CARD

食べ物が色々  
ものにつながっている  
ことがよく分かり  
勉強になった。  
健康を意識して食生活  
改善につとめたい。

CHECK OUT CARD

目からうろこ。  
TVやネットの  
情報とは  
違う点  
のために取りました。

CHECK OUT CARD

小腸と  
仲よく!!

CHECK OUT CARD

自然塩を  
とり入れよう。  
加工食品を  
ひかえよう。  
食べ物をみなお  
そう。 (あ)

CHECK OUT CARD

風邪をひいたら  
焼いたネギを  
まいてみます。

東洋医学は  
良いですね!!



CHECK OUT CARD

毎日の食べ物から  
健康を作って  
いこう!  
でも、  
なかなかなか難かしらう...

CHECK OUT CARD

健康の体は  
食生活から  
いろいろヒト  
と異なる食生活を  
聞く事ができました。  
ありがとうございました。

CHECK OUT CARD

ためになりました。

CHECK OUT CARD

食生活に関心がある。

CHECK OUT CARD

病気をせずに  
いられたらと  
思います。ひと  
でも実践でき  
ると良いと  
思います。

CHECK OUT CARD

今回もとても  
ためになりました。  
お話をきいた  
直後は実行するの  
でいいか、なかなか  
つかえないのか  
悩んでおる。

