

Topics+

「動～食による心身のめざめ」 食セミナー 夏 レポート +

7月20日「食セミナー 動～食による心身のめざめ」が開催されました。新宿に『りんごの絆』がオープンして2年目の02年、友人に誘われ初めて訪れて以来、すっかりファンになってしまった山本シェフをお招きし「四季の食セミナー」をスタートいたしました。

「今までよりも もっと・・・」

四谷荒木町『りんごの絆』山本シェフをお迎えしての第二回目の講演、今回のテーマは「動」。折りしも、今年はオリンピック開催年。ボクサーやダイエットコーチのご経験もある山本シェフに、まず運動のことについて伺いました。オリンピックの歴史に始まり、ラジオ体操の重要性や足首や膝を鍛えるための歩き方、屈伸の正しいやり方などの具体的な方法を実演つきで教えていただき、などご自身で体感して来なければ決して語れない多岐にわたる内容でした。お待ちかねのスイーツは夏にぴったりの爽やかな逸品「ピンクグレープフルーツのムース」。口に入れた途端フワッと軽やかで滑らかな感触が五感に広がります。更にこの美味しいムースと冷蔵庫でねかせる便利な夏用スープベースのレシピメモもお土産に。セミナー後半の話題は、5月に愛犬ジェークとの哀しい別れを経験し、存在の大きさに気づき家族との絆が深まったことへと移り、「今までよりもっと人に優しく、良い料理が作れると思う」と目を潤ませ熱く語っていらっしゃいました。これからますます、シェフのお料理に目が離せません。



10月19日(日) 13:00～15:00  
ロワゾブルー (赤坂見附)にて

食セミナー秋の章「おかげさま」開催

秋、冬の回に参加ご希望の方は、ロワゾブルーまで。

Holistic Guide+

+message+

【収穫の季節、からだは・・・】

『黄帝内経素問』という中国の古書によると、秋は「収穫」の季節。早寝早起きし、心を平安に保ちあまり活発に過ごさないことが養生法で、これを守れないと、肺気(呼吸作用など)が調子を崩し、冬には下痢がちになると書いてあります。旬の食を通じ美しい自然を感じるもよし、本や映画、音楽の世界を味わうもよし、五感をフルに使って内面の収穫に励んでみては？上手に秋が過ぎると、頭が冴え、仕事や勉強に集中しやすくなります。

+news+

【パラリンピック × ボッチャ！】



「ボッチャ」という競技をご存知ですか？技術だけでなく高度な頭脳プレーも必要な競技で北京パラリンピックでは日本選手団が大健闘しました。外国勢と闘うためには精神面の強化も欠かせず、ウェル・カウンセリング・ルームの小山恭子先生がメンタルトレーニングを担当し、ロワゾブルーでは、アロマセラピーや整体で身体のコンディション作りを協力させていただいています。現地にはお守り代わりにアロマプレーをお渡しました。入賞こそ逃しましたが、既に4年後のロンドンに向け、スタート開始です！私たちも精一杯応援させていただくつもりです！(写真提供：日本ボッチャ協会 渡辺様 北京での熱戦の様子)

「ボッチャ」についての詳細は < ぜひ 日本ボッチャ協会HP (www.boccia.gr.jp/index.html) をご覧ください。

Holistic Networking+



常津良一先生  
「人生はときめき」

いのちが喜ぶ料理人  
山本明弦シェフ

+ ストレスケア講座 08年10月 9日

すぐ役立つ身近な心理学と大好評の本講座、パート は話題の動作法です。

+ HLC(ホリスティックライフコーディネーター)

養成講座【2008年度 日曜コース】  
募集中 11月30日スタートです

心理士・整体・アロマ・リフレを学び心も身体も癒せるパーソナルセラピストになるための10ヶ月集中コース。まだ募集中！

+ EAP無料相談会(人事担当者対象)

好評実施中

プロである産業カウンセラーが豊富な経験とEAP実績をもとに無料でご相談を承ります。お気軽にご相談ください。

詳しい内容はHP セミナー情報をご覧ください

Activity+

+活動報告+ 2008.7～2008.9

【各方面へ広がっています】

7月 5日 「足裏マッサージ講習会」講師派遣しました  
一般の方対象「足裏マッサージ講習会」に講師を派遣いたしました。(地域活動・相談支援センターがさいにて)

7月17日 「メンタルヘルス新人セミナー」講師派遣  
EAP契約企業さまの新人社員向け研修、自律神経の仕組み、ストレスのメカニズム、セルフケアのすすめ など

7月20日 「食セミナー 夏の章 “動”」開催  
「りんごの絆」山本明弦シェフをお招きして食と運動についての力強いメッセージを伺いました。シェフお手製の絶品！フルーツムースと共に和やかで元気になれる時間になりました。

7月31日 常津良一先生を囲んで勉強会  
日本ホリスティック医学協会会長でもあり、がん治療を中心としたホリスティック医学の第一人者である常津先生を囲み、定例の勉強会を行いました。

9月11日 「ストレスケア講座」 動作法 開講  
心理的な問題で困っている人への援助を「動作」を通して行なおうとする極めてユニークな心理療法である「動作法」を3回を通して学びます。  
第一回は力を抜く事がどんなに難しいかを体感！  
2回目は25日に開催。「自覚と自己コントロール」のテーマのもと、どれだけ自分で自分の体を硬くしているのか気づきの多い2時間となりました。  
講師：小山恭子氏

Information+

+ピン笛合奏団Laマーズ クリスマスコンサート

空き瓶を吹いて音を奏でるピン笛のコンサートを教会で  
2008年12月20日(土) 詳細はHPをご覧ください+

Holistic Human Support 人も企業もより良く調和し、豊かな社会を目指して。

EAP

働く人や企業組織へも  
ホリスティックヘルスの  
概念をお届けしたい。

EAP事業部



こころとからだ  
より良く調和し、  
心豊かに生きる。

ウェル・カウンセリング・ルーム



こころとからだ  
より良く調和し、  
自分らしく生きる。

ロワゾブルー

HLC

ホリスティックライフの  
普及やサポート、  
人材育成。

ホリスティック  
ライフコーディネーター協会

編集後記：...  
暗いコースが続く毎日ですが、記憶に新しいパラリンピックから人間の可能性や素晴らしい人との繋がりを大切に、「おかげさま」と「と皆様」に感謝。  
+  
ひと雨ごとに深まる秋の気配に自然を感じ、改めて生かされていること、いのちの