



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。

news plus+



桜花号 2009

Vol. 6

Topics+

「絆～食による心身のめざめ」 食セミナー 冬 レポート +

1月18日「食セミナー 絆～食による心身のめざめ」が開催されました。

新宿荒木町「りんごの絆」オーナーシェフ山本明弦氏をお招きしての「四季の食セミナー」も、いよいよ春夏秋冬計4回シリーズの最終回を迎えることになりました。

締めくくりはもちろん“絆”

四季の食セミナーも、春“芽吹き”・夏“動”・秋“おかげさま”と続き、ラストはやはり「りんごの絆」の店名にあるように“絆”で締めくくることになりました。季節のお料理を提供するレストランという空間（場）の中で出会い、紡ぎ出された人ととの様々な物語や、靖国の桜についてのお話などを伺いました。開始当初は「自分が講演なんて・・・」とおっしゃっていた山本シェフ。回を重ね、ずっと心の中にあったものを呼び起こすように、日本人が大切にしてきた“人を思い遣る心”をメッセージとして伝えたい、と言ってくださいました。セミナー最後に、シェフご自身が大切にしている言葉（右記）が直筆で書かれたお手紙をマダムから参加者全員にお渡しいただき、心にも味わい深い余韻が残るひとときとなりました。シェフは調理場、マダムはホールから、お客様へ向ける想いはそれぞれの心に響き、結ばれ、人から人へと繋がって・・・、この温かさこそお客様が遠方からも足を運ばれるほどの人気店となっている所以と頷けました。四季を通して、またそれぞれの季節にお嬉しいただいた皆様に支えられ、好評裡に「食セミナー」を無事に終えられましたこと心より感謝いたします。



人に接する時は温かい春の心
仕事をする時は燃える夏の心
考える時は澄んだ秋の心
自分に向かう時は厳しい冬の心

たくさんの方にご参加いただき
どうもありがとうございました。

Holistic Guide+

+message+

【芽吹きの季節、いよいよ春らしく】

24節季では、4月4日は全てのものが清くはつらつとしてくる「清明」、20日は春の雨が百穀（あらゆる穀物）を潤す「穀雨」。植物たちが芽吹き、蕾は花開き、お花見にちょっと散歩したくなるなど心も身体もウキウキ・ソワソワしてきませんか？エネルギーに満ち溢れるそんな自然の流れに逆らわず、初夏に向け積極的に身体を動かしましょう！呼吸器が活性化するこの季節、足を使うと身体自体がどんどん元気になっていくそうです。例えば森林浴などいかがでしょう？

+topics+

【森林浴 = 森林セラピー】

森林浴には、

- ・自然の色で疲れた心身を癒すカラーセラピー効果のある「緑色」、「やわらかな日差し」
- ・自然の音楽療法ともいえる「鳥のさえずり」、「川のせせらぎ」、「静けさ」
- ・都市部よりきれいな空気で、アロマセラピー効果のある「みどりの香り（フィトンチッド）」や「マイナスイオン」
- ・日常から離れ、離念を忘れる「転地効果」など多様なセラピー要素があり、呼吸や五感を通して、自律神経機能をバランス良い状態に整える効果が期待されます。森の音に耳をすませ、木に触れ、緑を見て、大きく深呼吸しながらみどりの香りを嗅ぎ、大地の滋味を味わうことで自然の心地よさを全身で感じ、楽しみましょう！

Holistic Networking+



食セミナーアンケートより皆様のお声：

・私たる人の為に悔いがないよう生きていきたいと思いました（20代 女）・来て良かったです。笑わせて頂きました。元気が出ました（30代 女）・シェフの言葉がお料理と同じくしみてくるようでした（30代 女）・最初はデザートが魅力でしたが、回を追ってお話を楽しめになりました（40代 女）・戦没者のお話は祖父が海戦で亡くなっています（40代 女）・シェフにこの奥様あり。すばらしいです（50代 男）

一部抜粋

+ EAP無料相談会（人事担当対象）

好評実施中

産業カウンセラーがプロの豊富な経験とEAPの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「EAP」内をご覧下さい

Activity+

+活動報告+ 2009.1～2009.3

【各地で多彩なセミナーを開催しています】

1月18日 「食セミナー冬の章 “絆”」

シェフお手製スイーツは、「ロールケーキ」と「百花蜜のアイスクリーム」の2品。
口福なひとときをお過ごしいただきました。
(講師：新宿荒木町「りんごの絆」山本明弦シェフ)

2月 15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。
季節にぴったりのアロマ精油紹介コーナーも大好評でした。
(地域活動・相談支援センターかさいにて)

+今後の予定+ 2009.4～

4月 6日 新入社員向け メンタルヘルス研修

現代におけるストレスとは／ストレスとの上手な付き合い方／ストレスチェックなど(企業一般社員・新入社員対象)。

4月19日 「ココロをほぐすストレスケア講座」

忙しい毎日を快適に過ごす、ショットした考え方のコツを楽しむお伝えします。
時間：10:00～12:00 無料 先着20名
会場：高坂丘陵市民活動センター 2階カルチャールーム
講師：篠原 広美(弊社代表)
お問合せ：0493-34-6365「リラクゼーション パス」

5月 6日 キネシオテーピング研修会

障害者スポーツ指導員対象の研修会に講師を派遣します
会場：千葉県障害者スポーツ・レクリエーションセンター

Information+

+ホリスティックライフコーディネーター養成講座

現在、人間丸ごとケアできる人材育成を目的とした養成講座（日曜コース）を開講中です。

2010年度4月日曜コース受講生募集中

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

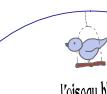
働く人や企業組織へも
ホリスティックヘルスの
概念をお届けしたい。

EAP事業部



こころとからだが
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



こころとからだが
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：不景気な「アス」が多い中、侍ツボン2大会世界一の偉業が日本中を元気づけてくれました。また、蕾の時期に寒さに見舞われた今年の桜は、長い間目を楽しませてくれました。また、眼を凝らし耳を澄ますことが本質を見極めるヒントになりました。