

# らくてよちゅら子®通信

私たちのミッション&ヴィジョン

あなたが大切に思う人をあなたが大切にできるようにお手伝いしたい。それが、どこかの誰かにそして無限の未来にきっと繋がっていく…

## 一生、青春



特集

### たのしくなければ人生じゃない

きのくに子どもの村学園長 堀 真一郎先生インタビュー 前編

生産者紹介 株式会社アバンティ 渡邊智恵子さん

世界に誇れる日本の技術をオーガニックコットンで表現

基本のき 調味料の基本



プレマ株式会社 代表取締役  
ジェラティエーレ

## 中川 信男 (なかがわ のぶお)

京都市生まれ。文書で確認できる限り400年以上続く家系の長男。20代は山や武道、インドや東南アジア諸国で修行。3人の介護、5人の子育てを通じ東西の自然療法に親しむも、最新科学と医学の進化も否定せず、太古の叡智と近現代の知見、技術革新のバランスの取れた融合を目指す。1999年プレマ事務所設立、現プレマ株式会社代表取締役。保守的に見えて新しいもの好きな「すぶすぶの京都人」。

# 中川 信男 の 多事争論

「多事争論」とは……福沢諭吉の言葉。  
多数に飲み込まれない少数意見の存在が、  
自由に生きるための唯一の道であることを示す

## まさか！

私は、もう46年間地球上に生きていますが、全く知らなかったことがあります。自分が考え、悩み、そして創り出したものを目の前のお客様に食べていただき、笑っていただくことが、これほど素晴らしいことだったとは！

考えてみれば、自らスタートしたビジネスの世界で17年間、右往左往しながらも少しでもお客様のお役に立てるならと必死だったこの時間でした。もちろん及ばないこともたくさんあり、お客様を失望させたこともたくさんあったと思います。「そのことを反省しなさい」という天の声の一方で、「ふさぎ込んでいても何もいいことはないよ、あなたができることを一生懸命やりなさい」という言葉がよぎり、ほぼ真つ暗闇の中で降ってきたのが「ジェラートを作る」というお仕えごとでした。

お菓子の世界は、それぞれ技術の世界です。私にはケーキを美しくデコレーションする技術も、パンを素敵に丸める腕もありません。ましてや外食業や食品製造の経験は皆無で、この種の業界でアルバイトすらしたことがありません。あるときはハンドルを握り、あるときはキーボードの前に、あるときは生産者さんを歩き回ってきました。ほほ、何事も

なし得なかった46年間でしたが、幸いにも私には自然食をめぐる知識と流通の経験、そして明治生まれの祖母から与えてもらった素食暮らしがありました。

子どものころ、テレビゲームやケーキをたくさん買ってもらっている同級生のなかで貧しかった私の家には電話もなく、連絡網には並ぶ電話番号の列のなかに「隣の〇〇さんから呼び出し」と書かれています。子ども心にとっても恥ずかしかったのですが、このときおいしいもの、洋食のたぐい、生クリーム一杯のお菓子を一切食べなかつたことで、どんなにシンプルなものでもありがたいたたきことができるようになったのだと思います。

そして、自然食の仕事に何の因果か就くことになって、繊細さの塊のような私たちが提供している品々を味見し、一緒に作りだしていく過程では、その育ちが幸いです。とれだけ小さな違いであってもよくわかりますので、これをどうしたらおいしくなるかということがよくわかるのです。また、本物がフェイクかを感じることもできるようになっていました。本物には魂が隠っていますが、フェイクには強い味だけがあるのです。たとえ味覚はごまかせても、ごまかしきれない何かが残ります。

## 誰かが一生懸命作ってくれたもの

中学1年生のころ大腸ガンの末期で臥している祖母に、祖母がよく私のために作ってくれていたふつくらした黒豆煮や、大根をおあげさんと炊いたものを作って出しました。はつきりいつて黒豆は紫になり堅く、大根は醤油が強いだけの、決しておいしくない代物でした。あのとき、横たわる祖母は私のほうをみて「おいしいよ、おいしいよ」と涙を流しながら繰り返してくれたことを鮮明に思い出します。あんなにまずいものを、おいしいと言っなんて。ましてや、大腸ガンの末期。腸閉塞が進行するなかで、食べることも体が危険なのですから。

でも、私にはいまはつきりわかります。誰かが一生懸命自分のために作ってくれたものは、例えそれがなんであってもおいしいのです。誰がなんといおうと、おいしいよ、おいしいよ、なのです。

自然食の世界に入ったのは娘のアトピー性皮膚炎がきっかけでした。この世界でいわれていることは何も間違っていない、正論ばかりです。正しいことは間違いなく、たとえ誰かが、久しぶりに来てくれたからと、心をこめて一生懸命作ってくれた食事を勧められたとします。そこには白砂糖や牛乳、もしくは化学調味料が入っていたとしましょう。子どもに良くないから、「こんなもの食べさせないで！」という親がいたら

どつでしょう。もしくは、もつと心が痛むのは、子どもを他に聞こえない場所に連れて行って「このお菓子は毒ばかりだから、食べるのはやめなさい」と吹聴したとしたりどつでしょうか。

もし、正しさに立脚するとすれば、この親の行動は正しいのです。しかし、私はそれ以上に大切なことがあると信じます。誰かが、誰かを思って、無心に、一生懸命に作ってくれた、もしくははしてくれたいことは、すべて美しく、かかやいています。たとえそれは正しくないとしても、正しいこと以上に大切なことがあるのではないのでしょうか。

私たちは一人生きることができません。私のジエラートを笑顔で召し上がっていただく、もしくは「これがちよつとこうだったら、もつといいのに」と言っていたたく。どちらにしても、私にとっては幸いそのものであり、かけがえのないことです。

私は、数ヶ月前まで、ジエラートを織り出す、そして創るということについて、これほど情熱が溢れ出すとは想像もしませんでした。やればやるほどはまり込み、商売として成立するかどうかのまえに、どうかこの心を受け取っていただきたいと祈るようになりました。

きっと、これは私がなし得なかつた「祖母に、私が作る一番おいしいものを食べてもらう」ということが叶わなかつた反動なのでしょう。もう祖母はそこに

いませんが、私にはここに來てくださるお客様がいます。

まさか、こんなことになるなんて、全く想像もしませんでした。でも、これはすでにあのときから決まっていたことなのでしょう。

あなたが笑顔でありますように。私の天命が果たされますように。願わくは、ここが世界でいちばん、誰もが子どものような笑顔になれる場所でありますように。

## 📷 京の散歩道 今日八千歩。

京都から世界の端っこまで、伝統と革新を求めて旅する永遠のトラベラー、中川信男。日課の八千歩散歩から切り取った、一瞬のまはたき。

5月号の写真：仏様の横顔

自然栽培家、秋場和弥さん。仏様の眼差しのような横顔は、もう40年以上続けてきた自然栽培のじゃがいも。秋場さんは豆類の自然栽培でも卓越した実績をお持ちで、自然栽培がブームになる前から、ときに冷や飯を食いつつも「ほんとうに身体によくて、おいしいものだけを育てる」と決意。彼の存在自体が、この時代を折り支えているといっても過言ではない。



### Book

#### 親になる前に、子育てに悩んだら

##### 毒になる親 一生苦しむ子ども

どうしても解消できない怒りやいらだち、そして塞ぎ込みたくなる気持ちや罪悪感。そんな気持ちは親と子という世代を超えて連鎖し、最も思むべき自分の状態をまた子に再現してしまうという性質を持ちます。これを乗り越えるには、その理由を知るほかありません。最も読みたくない本にこそ、最も知るべき事実が隠されています。その責任は、あなた自身にはないのです。



毒になる親 一生苦しむ子ども  
スーザン・フォワード 著  
玉置 悟 翻訳  
出版：講談社

### Nobuo's recommendation

### Item

#### 4年以上熟成、秋場農園の大豆使用

##### 長期熟成 中川信男の手前味噌

長期にわたり発酵をさせた味噌のパワーは計り知れませんが、食べると全身にエネルギーが満ち、そして内側からポカポカとした暖かさを感じていくことができます。中川信男の手前味噌は、秋場さんの大豆を使い、アポロ農法の番場さんの農薬不使用玄米、モンゴル塩で丁寧に木桶で仕込みます。長期熟成しなくても元気が

満ちる味噌に、時間と発酵の魔法をかけた逸品です。



長期熟成  
中川信男の手前味噌  
750g  
1,803円(税込)

詳細&ご注文は [手前味噌](#) [検索](#) サイト内

自己決定・個性化・体験学習

きのくに子どもの村学園長

堀 真一郎先生インタビュー 前編

# たのしくなければ 人生じゃない

「この勉強が将来なんの役に立つの?」。

日本の通常のカリキュラムで育つと、どこかで必ず聞く言葉です。

和歌山にある「きのくに子どもの村」で育つ子には、きこも無縁の言葉でしょう。

なぜなら、プロジェクトと呼ばれる仕事のような

チームによる体験学習のなかで「かず」や「ことば」を学ぶからです。

この学校を創立した堀真一郎学園長は、

現在、福井、山梨、福岡にある関連学校をご自身の車で行き来しておられます。

いくつになってもお元氣な堀先生の魅力に迫ります。



## 堀 真一郎 (ほり しんいちろう)

1943年福井県勝山市生まれ。66年、京都大学教育学部卒業、69年、同大学大学院博士課程を中退し大阪市立大学助手。90年、同教授(教育学)。大阪市立大学学術博士。大学3回生のときにニールの自由学校「サマーヒル・スクール」の存在を知る。「ニール研究会」「新しい学校をつくる会」の代表をつとめ、92年4月、和歌山県橋本市に学校法人きのくに子どもの村学園を設立。94年に大阪市立大学を退職して、同学園の学園長に専念。宿題がない、テストがない、チャイムが鳴らない。週1回の全校集会を含むミーティングは子どもが議長。ニールとデュイイを実践において統合した教育を方針とするため自由学校を創設した。



きのくに子どもの村の教育  
体験学習中心の自由学校の20年  
堀 真一郎 著  
出版：黎明書房



自由学校の設計  
きのくに子どもの村の生活と学習  
堀 真一郎 著  
出版：黎明書房

# 次男が生まれることをきっかけに 「学校を作る」ことを決意

——これまでになかった自由学校を作り  
日本全国を飛び回っておられる。パワフル  
な行動力は子ども時代からですか？

堀 パワフルという自覚はないのですが、  
行ったことがないところに行くのが  
好きな子で、いつもと違う道を歩くと  
興奮して楽しかったです。この道との  
道はどうつながってるんだらうと興味  
津々でワクワクしました。

子どものころ憧れたところが2つ  
あります。1つはモンゴルの大草原。  
チンギスハンが成長していく過程の小説  
がある雑誌に連載されていたのが  
きっかけです。もう1つはアフリカの  
ヴィクトリア湖。スコットランドの  
デイヴィッド・リヴィングストンという  
人がアフリカに探検に行き、ナイルの  
源流を探していく話に影響を受けました。  
もう訪ねることは叶わないかもしれま  
せんが。

——「新しい学校を作る会」の発足は  
いつごろですか？

堀 1984年、41歳のときです。二人の  
息子は、現在、この学校に関わってくれて  
いますが、その次男が生まれるとわかっ  
たときのことです。何年かかるかわから  
ないし、できないかもしれないけど挑戦  
しないで引いてしまうのは嫌だったの  
で。そこから8年かかりました。

——あきらめる人も多い年齢ですよ？

堀 そうですね。それまで大阪市立大学  
に勤めており、そこで幼児教室という  
形で手作りおもちゃの教室などを開いて  
きました。教育の楽しさ面白さは知って  
いましたが、その先に「小学校を作る」  
というテーマがあったんです。

私は京都大学出身ですが、京都大学は  
大学全体にどことなく反中央、反権力、  
反伝統みたいな雰囲気か漂った大学なん  
ですね。大阪市立大学に来てみたら、

同じような雰囲気だったのです。

当時の教授にも「好きなことをやって  
よろしい」と言われました。若い研究者は  
上の人に潰されるといわれますが、その  
点は違つて本当にいい大学でした。その  
うち研究室が文系から理系に変わり、  
研究費の予算が増え、本や勉強だけでは  
なく、子ども相手に実験的に研究が  
できるようになったのです。そこから  
どんどん繋がっていったことになる  
と思います。

さらに前のことをいえば、京都大学の  
教育学部の指導教授だった鱒坂二夫  
先生は、玉川学園を創立した小原國芳  
先生の甥にあたる方で、「卒業論文で  
イギリスのニールについて書きたい」と  
伝えたら「それはいいね。やりたまえ」と  
研究費を使って資料を集め、ニールの  
本を翻訳していた霜田静志先生に紹介状  
を書いていただきました。

# 好きなことを やらせてもらってき ずっと運が強かったんです

そこで霜田先生に会いに行くと、また喜んでいただいで。いい先生に出会い、いい大学に入り、いい大学に勤めて、研究費にも恵まれて、好きなことを好きなようにやらせてもらってきた。運が強かったんです。

大学入学時には僻地教育を専攻しようと思っていました。小学校の教員だった両親の影響で教育学部を選びましたが、特に、母が山奥の僻地に勤めていたことが影響しています。全校生徒が約30人の先生と女の先生が一人ずつで『二十四の躰』のような感じです。母が1〜3年生を、男の先生が4〜6年生を受け持っていました。2つの教室はつながっていて授業中でも行き来できるようにになっており他学年の子と交流できたのです。しかし大学3年生のときにニールを知り、そこから方向が変わり

ました(笑)。

学校づくりについては決して簡単ではありませんが、とにかく続けてみようという感じでした。そこに突然話が舞い込んできたのが、子ども服のミキハウス。社長が湯布院の山に広い土地を買って子ども達の施設を創ろうとしているという噂を聞き、「新しい学校をつくる会」の活動状況をミキハウスの秘書の方に預けたことがきっかけで、社長とお会いすることができました。当時、企業の寄付は多くても1000万円。でも、一億円出すと言ってくださったんです。本当に驚きました。企業の寄付金は上限が決まっているため実際には6000万円でしたが、おかげで一気弾みがつきました。残り4000万円も中学校を創立するときにいただきました。さらに教員免許を持つ社員で興味を持ちそうな人を

給料を持つことを条件に派遣してくださったのです。

——理事の話はお断りになったとか……

堀 はい。ミキハウスのイメージが定着してしまふことを懸念してくださってすこい人ですよ。延べ6人が派遣されてきましたが、そのうち2人がきのくにで結婚しました。

——職場結婚、よくあるんですか？

堀 はい。うちはカップルが多いんですよ。フルタイムの職員の3割くらいはカップルです。ありがたいのは求人募集しなくても自ら教員に応募してきてくださること。学生時代に卒業論文を書くために足繁く通い、そのまま勤務することになった人も60人の教員のうち20人くらいいます。うれしいことですね。——自身の先生は参考にならなさそうですね。教員の研修はどうされていますか？

堀 今日教員や寮母さんなどスタッフみんな集まってミーティングをします。新しい年度のそれぞれのクラスについてアイデアを持ち寄り意見をいい合うのです。どうしたら良くなるかアドバイスしながら、一年間の計画を立てる。これが一番いい研修になっていると思います。

## 【ニールとデューイの違いと共通点】

「きのくに子どもの村」を作るにあたって、堀先生は、イギリスの新教育運動の教育家 A.S. ニールとアメリカの哲学者で教育学者のジョン・デューイの良さを実践において統合した教育を方針とした。



ニール

感情の自由

感情面の解放を重視し、超自我の再形成のための自由な共同生活を提唱した。

- ・ サマーヒル・スクールの方針
- ・ 授業に出る出来ないは子どもが決める（授業は時間割に従う）
- ・ 全校集会には子どもと大人が対等の資格で参加する
- ・ 大人はファーストネームで呼ばれる
- ・ 子ども心の深層を理解する
- ・ 創作表現活動を重視する

※授業に出なくても決して学力が低いわけではない。  
医師・弁護士・大学教授になっている卒業生も。



デューイ

知性の自由

「為すことによって学ぶ」。単に手と体を使うだけの仕事ではない仕事「活動的な仕事」を学校教育の中心に据えて創造的に考える力を育てる。考える態度と能力こそが、新しい世紀に生きる若者にとって大切な資源。

ニール

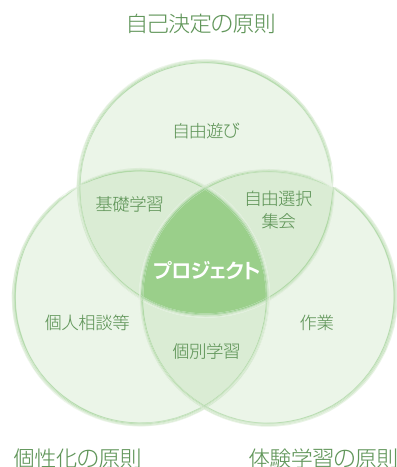
デューイ

二人の共通点

教育目標は

「精神的に自立した人間」

## 【自由学校の原則】



プロジェクト（体験学習）は、「きのくに子どもの村」の基本方針である、「自己決定の原則」「個性化の原則」「体験学習の原則」が調和的に実行される形態。たんなる教科の寄せ集めではなく教育学者デューイの提唱した「活動的な仕事」に当たる。小学校では週14時間、中学校では週11時間行う。

例えば、プロジェクトで米を作る場合、どうすればさらにもっと広げることが出来るのか。「なぜ日本は米が余っているのに食料不足の国にあげないの？ あげたらいいのに」と子どもが言いだすとします。でも現状はできない。その国の農業形態に影響を与えてしまうという理屈だそうです。その一方で、アメリカは、なぜ日本に米を買えというのか……そうすると、今の大統領は日本は車を大量に輸出してくるから赤字だと怒っているという話になる。では日本はアメリカから何を買いはいいの。日本がアメリカから買う一番高額のものはジェット機や自衛隊の装備である……

そうやっていくと、米作りから世界平和まで広げていくことができませんね。その気になれば、とめどなく話は広がっていきはしません。

——大変ですね。教科書だけじゃなく社会情勢を知らねばならない。

堀 新聞を読まなきゃいけないしね。たくさん読書する人は有利です。子どもたちはどんどん話に食いついてきますから。

——先生は挫折したご経験は？

堀 強いて挙げるなら、前任の教授が辞めたときです。人事に応募したのですが、ちよつと嫌な画策があり大学を去ることも考え始めました。結果として

「学校づくり」という好きなことをする方向に変えられたので、それはそれで良かったと思っています。

——まさに「生青春」といって……すつと、とても楽しそうに聞こえます。

堀 そうですね。今になって思うのは、ありがたいことに大きな怪我や病気をしていないんですよ。子どものころから風邪をひきやすかったので、発熱はありましたが、それで入院することもありませんでした。それが一番幸運ですよ。

——なにか健康法をお持ちですか？

堀 特に何もしていません。きのくに子どもの村ができたとき48歳でしたので、10歳サバを読んで「38歳」と今もずつと言いつけています。子どもたちも最近「永遠の38歳」と言っています（笑）。なかには本気にして計算する子や、「何年生まれ？」と聞いてくる子もいます。毎年覚えておかなきゃいけない。

——客観的に見て、楽しく過ごしてこられた理由はなんでしょうか？

堀 やはり、運が良かった。それだけです。学校ができたときも「創った」というよりも「できてしまった」と感じたものです。

（次号に続きます）

## 取材を終えて

「きのくに子どもの村」を知ったのは長女が小学2年生のとき。幼稚園ではむしろ優等生扱いをされていたのが、小学校で「板書をしていると先生の声が入ってこない。先生の話を聞いていると板書ができない」という理由で学習が遅れ始めた。集中力には差はあれど、お使いを頼んでも、いっしょに遊んでもなかなか利口。彼女の個性を活かしたまま学習意欲を引き出すことはできないものか。インターネットもない時代アナログに探してたどり着いたのが「きのくに子どもの村」だった。当時の夫の経済的問題により断念したが、それがなければ入学させていたと思う。

堀 先生から伺って感心したことはいくつもあるが、驚いたのは「いじめ」をみんなで話し合ったこと。非常に勇気のあることであり、それぞれが「いじめ」を「自分ごと」として捉えることができるのが、大きなポイントだと思つた。それぞれの言動に責任を持たなくてはいけなくなる。これは学校に限らず、職場や自治会などすべての集会に共通することではないだろうか。続編では、学校創立のプロセスや、モットーなどについてさらに教えていただく。



編集室 Roots 代表  
藤嶋ひじり  
(ふじしま ひじり)

「らくちんゆるる通信」編集。たまに保育士。日経BP社、小学館、NHK 出版の取材・執筆など。インタビューは1,600人以上。元シングルマザーで三姉妹の母。歌と踊りが好き。合気道初段。

# 生産者さん紹介

プレマの商品を作ってくださいている  
生産者さんたちを紹介  
その魅力に迫ります



オーガニックコットンの心地いい肌ざわり。  
染色しないことにこだわり多彩な表情に仕上げられたプリステイン。  
株式会社アバンティの代表取締役社長渡邊智恵子さんに  
プリステイン誕生の経緯や、今後について伺いました。

## 世界に誇れる日本の技術を オーガニックコットンで表現

株式会社アバンティ 代表取締役社長 渡邊 智恵子さん



オーガニックコットンを扱うことになつたのはアメリカからの輸入を頼まれたのがきっかけでした。発展途上国が先進国へと成長するとき国の土台となるのは、生活必需品である衣料を生み出す繊維産業です。日本も明治から昭和にかけて絹や綿などの繊維で経済復興してきた歴史があります。綿の栽培から始まり、糸作り、生地作りと、何十社と関わらなければできありません。軽く受けたはずが、一生かかっても完遂できないほど奥の深い仕事だったので。

依頼を受けて初めてコットンが農業集約型農産物であることを知りました。科学的な肥料に始まり、殺虫剤、除草剤を撒いて、最後に枯葉剤（落葉剤）を撒いて収穫します。世界の耕作面積の2・5%で

綿が栽培されており、そこに使われる



オーガニックコットンの広大な畑。周辺にマロウなどを一緒に育て、そこで、害虫の天敵であるテントウムシを育てる。テントウムシはそこから綿へと行ったり来たりして害虫を食べてくれる

農業は全体の16%といわれています。他の作物の6倍ほどの薬剤を使う。そんな背景にありながら農業を使わないのがオーガニックコットンと知り「いいわね！やるわ」と。愛。当時38歳。残りの人生をかけるなら気持ちのいいことを扱いたいと思っています。

アバンティを起業して10年ほど経つた、1995年に娘が誕生。この年は阪神大震災と地下鉄サリン事件があり、非常に揺れた年で、私にとってもターニングポイントとなりました。「日本人とは」を問われる一年で、いろいろ考えさせられました。「オーガニックコットンを啓蒙普及する」ことを生業とすると決めたのも、この年。

そして翌年、いよいよプリステインが誕生します。





和歌山の生地工場、群馬県の加工工場など、日本全国の職人が作る。「ヨーロッパには職人が集まるギルドがあり、マイスターという称号もある。日本にも素晴らしい職人がいる。この日本の特徴をオーガニックコットンで表現したい」と渡邊社長は考える

オーガニックコットン。植えてから約2年で製品になる。およそ1年かけて栽培して、その綿を糸にして、製品にするまでにまた1年かかります。丸2年かかって手元に入ってくるもの



「エ・オブジエ」のカタログの表紙を飾り、

世界が認める織物の技術が各地に残る日本

ブランドを作って自分で売るだけでは、そこで終わってしまいます。でも素材なら、いろいろなデザイナーやアパレル会社がある商品を作ってくれることで世の中に広まると考えました。そこでまず素材作りをスタートさせ、日本を始め、ニューヨーク、パリ、ミラノで生地の展示会に出展しました。海外で見ると日本の技術は素晴らしいと感じますし、実際とても評価されました。「アバンティのオーガニックコットンはロールスロイスだ」とスイスの紡績工場の専門家に言われ、欧州最大級のインテリア・デザイン見本市「メゾン・エ・オブジエ」のカタログの表紙を飾り、

世界最高峰の国際的なテキスタイルの見本市「フルミエール・ヴィジョン」のチエアマンから直々に出展依頼を受けたこともあり。この生地を持って世界に行けることに幸せを感じ、日本人であることを誇りに思いました。

プリスティンは「梁めない」ことを基本にしています。そのため、どのようにテクスチャー（質感）にパリエーションをつけるかが鍵になります。それを叶えられるのはメイドインジャパンだけです。日本ほど各産地に特徴のある技術が残っている国は類を見ません。繊維業界では廃業する会社が増えています。世界に誇れる日本の技術を、オーガニックコットンを通して、今後も伝えていきたいと思えます。

昨今、新聞を読むことを止めて世の中の流れをほとんどキャッチせずに生きていく人が増えています。世界とつながっていかねばならない時代に、情報の入手方法が偏り、正しい情報を得ることが難しくなっている現実があるので、ジャンルに囚われないこと、何を学び、何を残していくかを考えるべき時ではないでしょうか。そこで今「22世紀に残すもの」という財団を作り、みんなで一緒に考えていこうとしています。今日、明日、来年・再来年のことではなく、83年後の地球を考えながら、今どう行動するか。それを踏まえて行動している人をクローズアップしていきたいと思っています。

肌に触れる感覚は、目で見るとも真っ直ぐ心に届きます。

## PRISTINE のオーガニック・コットン製品

凹凸によって吸水面が広く水分を含んでも肌離れが良いという特長があるワッフル素材のタオルです。細めの糸を使っており、肌あたりがとても柔らか。シャボン玉石鹸で脱脂しており、環境負荷が少なく、またきしみも少ない優しい風合いに仕上げました。



ワッフルタオル ウオッシュタオル  
約 32×35 cm 756 円(税込)  
ワッフルタオル フェイスタオル  
約 32×80 cm 1,512 円(税込)  
オーガニックコットン 100%

ファーのカットで美しい凹凸の市松模様を表現した、柔らかなブランケット。通常の綿毛布のような起毛処理ではなく、シル織にすることで、毛抜けが少なく毛玉もできにくいブランケットができました。肌が弱い方にもおすすめです。



市松ブランケット  
※タンブラー乾燥可  
70×100 cm 5,292 円(税込)  
綿 100%  
(オーガニックコットン 61% 一般綿 39%：グラウンド部分)

オーガニックカラードコットンが持つ自然なブラウンとグリーンを織り込んだ、シンプルだけれど味があるデザインです。長いループで吸水がよいのに、比較的洗濯後の乾燥が早いので、赤ちゃんの毎日のお供にも最適です。



ストライプウォッシュタオル  
34×43 cm 756 円(税込)  
ストライプフェイスタオル  
34×85 cm 1,296 円(税込)  
綿 100%  
(オーガニックコットン 60% 一般綿 40%：グラウンド部分)



くまスタイ  
1,512 円(税込)  
オーガニックコットン 100%

くまガラガラ  
1,404 円(税込)  
表地：オーガニックコットン 100%  
中わた：ポリエステル



薄手おやすみソックス  
1,296 円(税込)  
オーガニックコットン 100%

詳細&ご注文は [プリスティン](#) [検索](#) [サイト内](#)

ベジタリアン料理家erico先生が  
プレマの商品を使ったレシピを紹介します

## ピリ辛醤油麴 一瓶使い切りレシピ

旨味と甘味にベストなピリ辛具合。このままで十分な酒のアテになる旨い醤油麴です。今回は、シンプルに生の人参を漬け込み、その漬け汁ですべて使い切る2wayレシピをご紹介します。

### レシピ採用アイテム



豆板醤を日本風にアレンジした使い勝手の良い辛み調味料。米麴に醤油を加えて熟成した醤油麴に、辛さの中に甘みを感じる赤唐辛子を足しました。

プレマシャンティ ピリ辛醤油麴〜唐辛子〜  
70g 432円(税込)

詳細&ご注文は [醤油麴](#) [検索](#) サイト内



### 材料・作り方



#### 人参のピリ辛醤油麴漬け

調理時間：漬け時間 人参2本分

- 人参 (7mm厚の輪切り又は拍子木切り).....2本分
- ピリ辛醤油麴.....1瓶

#### <作り方>

人参とピリ辛醤油麴をビニール袋に入れ、よく揉んでから空気を抜き、口を閉じて冷蔵庫で3時間〜1晩置いてできあがり(2〜3日経っても美味です)。人参の水分が出てピリ辛醤油麴はシャバシャバになるのでザルで漉しておきます。人参を漬け時間により誤差あり。だいたい40〜50cc漉しとれます。

びんちょうたんコムで  
お求めいただける商品

[プレマシャンティ](#)

[マクロヘルス](#)

[その他](#)



#### 人参の子チミ風おやき

調理時間：10分 5cm程度 10個分

- 人参のピリ辛醤油麴漬けで濾し取った漬け汁.....40cc
- 人参(細めの千切り).....100g
- パクチー(1cm幅にカット、ニラ・セリ・ネギ・大葉でもOK).....30g
- 有機黒いりごま.....20g
- 米粉.....40〜50g
- ごま油こまやか(濃口).....適量

\*薄味なのでお好みで「ピリ辛醤油麴」をトッピングしてください。

#### <作り方>

(1) Aをボウルで混ぜ合わせ、米粉を加えてまとめる。(2) 10〜12個等分に丸め、厚みが1cm以内になるよう両手で挟んで形成する。(手を手で濡らすとくっつかずまとめやすい) (3) フライパンにオープンシートを敷き、多めのごま油で(2)の両面をこんがり焼きつける。

### 朝の日課

- ①「おひさま出た？」と騒ぐ次男と朝日にご挨拶
- ②鏡を見て「あなたかわいいな。ここで何してまん？ は化粧しなはれ」と声をかける
- ③宮古島アロエベラ生葉でスムージーを作る  
どれが一番盛り上がるかというアラフォー女子ならおわかりですね！ ②に決まっています！  
①を心の底から感謝心を持ってできた日は②は笑えるネタとなります。③はお洒落女子のたしなみとして素敵な気分になれます。しかし不十分な日は、顔面の熟成ぶりに『ざ〜ん。ほうれい線が末広がりに〜』③に「宮古島から呼びつけてすまんね！ 頼んませ〜」と気分は沈み気味。心の在りようが①で決まってしまうのです。

私は幸運で自動的にラッキーエスカレーターに乗ってるような恵まれた生活をしています。人間ですから浮き沈みはありますが、どこかで「きつとうまくいく！」と信じています。朝日を浴びながら目を閉じると、無条件で照らして貰っていて期待されてる気がするから不思議。そんな話をしている

と夫が私の1番好きな映画「サウンドオブミュージック」を借りてきてくれました。観るのは5回目。今までになく何度も涙するシーンがあり、長男は「なんでここで泣くの？」と爆笑。特に感動したのは主人公のマリアとトラップ大佐が互いの愛を確かめ合うシーン(歌詞はうろ覚え)。

♪みじめな青春だったけど真実の瞬間があったはず  
♪あなたが私を愛してくれるのだから  
♪私は過去のどこかで何かいいことをしたはず  
♪無からは何も生まれない  
♪過去のどこかで何かいいことをしたのね  
今まで過去世でよくないことをしてきたのでそこを謝り現世で自分の想う善行を重ねると理解していたのですが映画によると角度がちやいます。「そうか！ 過去にいいことをしてきたから現世はラッキーエスカレーターなのだ！！」

夫「能天気でもいいね〜。今日のお料理教室の忘れもの。僕はトラップ大佐なので許します！」。  
夫様:いつも忘れ物を届けてくれてありがとう……  
やっぱり辻褄が合わないな……。



ベジタリアン料理家  
Neoベジタリアン料理指導士代表  
マクロビオティック望診法指導士  
プロフェッショナル

erico

(えりこ)

美大卒業後、モザイクタイルアーティストとして活動。2軒のカフェ立ち上げと運営を経て現在に至る。重度のアトピーだった息子と暮らす経験と「完全菜食」の実践体験を活かし、時代に合った食事&スイーツを伝える。大学生と3歳の息子とYOGAインストラクターの夫と4人暮らし。

<http://neovege.com>

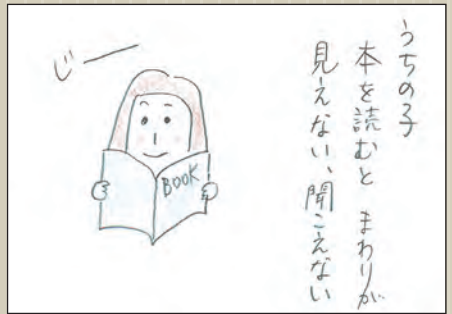
ご購入商品: オーガニック洗剤フォーリア

ニックネーム: haru (神奈川県在住, 50代, 性別: 女性)

自然系洗剤 オーガニック洗剤. いろいろ使ってきました。(重曹洗たくも)

それそれの良さはあると思うのですが、主張しすぎないものかな。優しい香りと質洗浄力. コスパ等のバランスがとれていりよりに思います。

今後 詰め替え用など (詰め替えシステム) 検討したいにけると嬉しいですね。



ニックネーム: はるこ (埼玉県在住, 39歳, 性別: 女)

ご購入商品: <くわの葉> <すゆ> <あめ> など

5歳の娘が病気に悩まされ、最初は抗生剤で治りましたが、副作用で嘔吐や下痢が続き、病院で点滴を打たせました。娘は味がとまらなくなり、一日3回は食べています。おかげで体調も良くなり、体重も増えてきました。それ以外の効果も期待しています。

ニックネーム: yoyoi (大阪在住, 35歳, 性別: 女)

ご購入商品: <くわの葉> <すゆ> <あめ> など

とにかく美味しい! プレミアムのものはエネルギーにあふれている気がします! 単なる味の問題ではなくて使われている原料・そして企画・製造しているものの「よい気」を感じます。薬の葉の中や、とちも入っています。ありがとうございます! 注文受付けの迅速な対応のスピードもびっくりです! お世話になります!



ご購入商品: くらげアミノ酸サプリメント

ニックネーム: TeTe (石川県在住, 34歳, 性別: 女)

初めて決断フォームを使用した翌日、職場でお客から「すずかちゃんに似てるね」とお言葉を頂戴しました。さらに次の日もお客様から「すずかちゃん」とおっしゃっていただき、どちらかというお言葉の言葉で表面に嬉しい気持ちになりました。商品の効果は自分が実感するものと思いついておいたが、周りの人々に変化も知らせてゆく商品に初めて出会った。驚きと新鮮さを覚えました。

ご購入商品: ビュアシアナーシリーズ

ニックネーム: ★ (千葉県在住, 30歳, 性別: 女)

ビュアシアナーを飲みはじめたら、体がつかれにくくなったのを感じます。1日の始まりの朝と、1日の終わりの眠る前に飲んでいました。ココロに交わっているのは、おどろくばかり天気が、体と心はつながっている。体が元気というのと、心も元気になっていくのを感じます。これからも飲み続けたいです。



ご購入商品: フコの葉・紅粉

ニックネーム: A.T (埼玉県在住, 40歳, 性別: 女)

○ フコの葉や紅粉なので、大量飲む。他のメーカーのものよりも効果があるので、日々料理に保ちたい。○ 身体が元気に回復するのを感じていて、おかげで体調も良くなり、体重も増えてきました。商品の効果は自分が実感するものと思いついておいたが、周りの人々に変化も知らせてゆく商品に初めて出会った。驚きと新鮮さを覚えました。

ご購入商品: アルファジャーニース

ニックネーム: A.S. (岡山県在住, 40歳, 性別: 女)

まずは冷蔵庫にためてみて購入。120日に野菜のもちもちが全然ちがいます。次に20日はドラッグストアに。髪がツヤツヤに。ひどいドライヘアだったのが、今はツヤツヤに。その後は、買い足し、WIFIと寝巻のオーディオなど、いつもつかうものをアルファジャーニースを通して電気が流れるようにしました。WIFIの早さは、感動できずせんでいい。朝の肩こりや頭痛が軽減しました。旅行時には必ず一つ持ち歩くようにしています。見た目は普通のコンプレックスなのに、ほんとにとても不思議です。家が本当に快適!!



統合医療やまのうち小児科・内科  
医師

## 山内 昌樹 (やまのうち まさき)

小児科医として勤務していたが、西洋医学の素晴らしさを感じつつ心から望む医療と現実のギャップに悩み、軽度のパニック障害を経験。YHO矢山クリニックで小児科を担当し、病気の真の原因を学ぶ。お母さんの自己肯定感を取り戻すことが家族みんなを笑顔にし世界を平和にすると確信している。  
〒849-0915  
佐賀県佐賀市兵庫北5丁目8-7-2  
0952-33-8500  
<http://www.yamanouchishounika.jp>



# すこやか診察室

「子ども親も、家族みんなの笑顔と幸せのために」。  
統合医療くま先生からのメッセージ

## 現実と夢

以前の記事 (vol.59 思考に気づく) で「想念観察」という方法を紹介しました。最近、久しぶりに思い出し、眠れないときなどに想念観察をしていて気づいたことをシェアしたいと思います。

その前に、まず想念観察の方法を紹介します。思考していることに気づいたら「〜という想念が流れた」という言葉を唱えます。通常、思考の後に続いて、嫌だなあとか、不安な感じとか、イライラ、怒り、ときには喜びなどの感情がやってきます。その大半は、マイナスイメージを伴っているでしょう。想念観察は、感情や感情が出る前の思考に気づき、「〜という想念が流れた」と言うことで、それ以上の思考や感情が続くのをストップさせる方法です。

また、想念観察は自分を徹底的に客観視する方法でもあります。想念観察を続けていると、思考しているのは自分(自我)ですが、その思考をただ観察しているだけという存在も、自分の中にいることに気づきます。想念観察の真の目的は、「本当の自分(真我)とは、思考している自分(自我)ではなく、思考や感情を伴わずにただ観察しているだけであり、ただ感じているだけの存在なのだ!!」と気づくことにあります。

想念観察に慣れてくると、次々にやってくる思考や感情を、ただただ「流す」という状態になります。流れてくる思考に対して、何の評価も価値判断も加えずに、

ただ「〜という想念が流れている状態を見ていただけ」という観察者になりきりましょう。

### 思考や感情を「電流」と捉え 自己を客観視する

想念観察は「今」に居続ける方法でもあります。思考は過去の情報や未来への不安でできています。過去と未来のことは思考することができませんが、今を思考することはできません。「〜という思考が流れた」という意味を含みます。観察しているのは、今この瞬間です。観察しているときは頭が過去や未来に行くことはありません。

今回、想念観察をしていて、より効率よく思考や感情を客観視するために、少しずつアレンジしてやってみました。思考や感情は、脳の中では、神経細胞を流れる電流や、神経と神経の間(シナプス)をつなぐ、神経伝達物質の反応によって起きています。極論すると、思考や感情は、電気と化学物質の反応で起きています。これを想念観察と組み合わせようと思いました。「〜という思考が流れた」という言葉を「〜という電流と伝達物質が流れた」にしてもいいのではないかと実践してみました。言にくいので「〜という電流が流れた」と省略して繰り返してみると、いろいろなことに気づきました。私たちが普段、現実だと思っているこの

世界は、私たちの脳によって認識されています。脳は五感を通して、この世界を感じています。しかし、この五感は脳の中では、前出のように、電流と伝達物質の反応で起きています。例えば、夢を見ている時も脳内の電流と伝達物質の反応で、いろいろな景色や人物、心理的な反応が起きます。実は、脳にとって現実も夢も、電流と伝達物質の反応がいろいろな感覚を引き起こしているということに違いはないのです。映画のマトリックスの世界も、この事実を壮大なストーリーにしています。

本当の自分(真我)が、ただ脳の電流と伝達物質の反応を感じているだけの存在であるなら、現実で起きていると感じていることに、特に意味はないかもしれません。更には、現実と思いついていないことさえ、実は単なる脳の電流と伝達物質の反応でしか無く、本当には何も起きていないのかもしれない。夢も現実も何ら変わりなく、夢だと思っていることが現実で、現実だと思っていることが夢なのかもしれません。

遠離一切顛倒夢想(えんりいつくげんどうむさう)という般若心経の一節はこのことを指しているのかもしれない。

(続く)

※バックナンバーは「びんちょうたんコム」にて読むことができます。



# 自然治癒力を持つ 小宇宙人体と歯

歯から全身。全身から歯。  
噛み合わせと身体の歪みを診る、  
歯科医で整体師のお話



ケテル歯科醫院 院長  
歯科医師・整体師  
日本抗加齢医学会専門医  
国際統合医学会認定医  
杏林予防医学 細胞環境デザイン学 認定医  
足指インストラクター

田中 利尚

(たなか としなお)

東京都練馬区出身。小学校は水泳と剣道、中学校はサッカー、高校は自転車北海道や四国まで一人旅、大学で少林拳法。小児喘息や膝を壊したときに、医療不信に陥った経験を活かし、今に至る。「本当に治る治療」を目指し統合医療を提供。健康は歯からを確信している。

ケテル歯科醫院  
〒106-0031東京都港区西麻布4-22-10プレステージ西麻布3F  
03-3486-0648 完全予約制・月曜休診 <http://keterushika.jp>



## 思いのままに生きる

「一生青春」。それは、人は一生子どもであり、一生勉強であり、一生ゼロベース思考である……とも言い換えられるのではないのでしょうか。

約20年前のことです、アメリカに「かみ合わせ」の勉強に行きました。そのときセミナー室に入る廊下に、

The Doctor will be a contentus student. という額が飾ってあったのを、今でもはっきり覚えています。先生という立場にあるものは、いつまでも生徒として継続して勉強し続けなさい、という意味であると思います。どの職業でも、どのような対象でも、「もつこれで良い」と思った瞬間に、それ以上の進歩は望めません。ある程度、頂点を極めるためには方向性を狭めた集中的な学びが必要かもしれません。そして、いつまでも向上心を持ち続けることは、今を生きるものとして、とても大切なことだと思います。

安定というのは、いつも同じ環境で同じ生活をし、要するに暮らしかや情緒が安定しているということです。でも、それではずっと何も変わりません。新しいことに挑戦したり環境を変えたり、生活を変えたりすることは、とてもリスクがあることなので、今の安定を守りたいと思つて大げんかしてしまいます(引越したらとか転職しろと言っているのでは

ありません。自分の本当にやりたいことは何なのか? ということです)。

時と場と状況を見計らってチャレンジする勇氣を持つてみてはいかがでしょうか。ただし、変えた環境に今までの自分をそのまま持つていっては、実は何も変わらないともいえます。この世に

生かされている人生、そのまま終わつてよいのでしょうか。自分の思い描く人生設計はできているでしょうか。新たなことにチャレンジするとき、誰かに話すと「やめておけば?」「リスクがあるからやらない方がよいよ」などと言われることがほとんどです。心配から出た言葉でしょう。でも、本当に気持ち固まっているなら、すべて決定してから事後報告するのもありだと思います。

### 震災を機にゼロから再スタート

私がチャレンジをしたのは秋田市で開業をして19年、仕事も生活も安定を図れてからでした。それらをすべてリセットして、東京で、しかも保険治療を辞めて、患者さんが本当に治るような環境づくりをし、根本を直す医療をしようと決めました。東京出身ではありませんが、全く知らないところでの仕事と生活。すべてがゼロからのやり直しでした。そんな決断ができたきっかけは東北の大震災です。幸い秋田は大きな

被害はありませんでしたが、生きたいと思いつながら命を奪われた人達のことを考えると、私には命があるわけで「なにを躊躇しているのか」と心の声がいっぱい叫んでいました。

震災を機に人生を変えた方が沢山いると思います。また変えられてしまった方もたくさんいます。今与えられた環境は人それぞれ違いますが、人にはみな、平等に朝がやってくる。そのときにとても大切なのは神様の存在を認識することだと思います。唯物論で生きていると神様の存在というものを忘れてしまいます。

神は言つ

You look at me, I look at you.

あなたが私を見たとき、私は貴方を見ていますよ。

インドで生き神様にお会いしたとき、その町の電柱に日本語で書いてあった言葉を思い出しました。「人間と神様の隔たりは、その人間の自分自身との隔たりと同じだ」。それまで外へと神を求めていた自分が情けなくなりました。確かなものは自分自身の中にあるのです。

# がんになった女医が

## 自由診療のクリニックを つくるまで

がん患者となった女医が、  
自身の治療を通して気づいたことや  
クリニック「真健庵」を立ち上げた経緯のお話



クリニック真健庵  
院長 医師

吉村 尚美  
(よしむら なおみ)

全人的医療を目指す自由診療のみのクリニックを開業。食事療法をはじめとし、腸内洗浄や遺伝子治療などの最先端医療をおこなっている。放射線科専門医、アンチエイジング専門医、サプリメントアドバイザー、メディカルアロマセラピストなど幅広い資格を取得。著書に「『平熱37℃』で病気知らずの体をつくる」など。

クリニック真健庵  
〒108-0074 東京都港区高輪4-18-10  
03-6447-7818  
土曜午後・日曜・祝日・休診（完全予約制）  
<http://clinic-shinken-an.com/>

## 放射線被曝とがんについて

乳がんの原因は諸説ありますが、1995年、化学者で医師のジョン・W・ゴフマン博士は「アメリカの乳がんの4分の3は医療用の放射線被曝によるものである」と発表しています。同年、アメリカでは新たに18万2000人の女性の乳がん患者が発生しています。乳がん発生を予防するには、放射線被曝を減らすことも、とても大事な要素です。1945年、日本に原子爆弾が投下されましたが、その後、日本では乳がんの発生率が40%も増加。膝がんに関しては12倍も増加しています。

元米国環境保護協会のシエイ・M・ゴールド博士は、米国ガン学会、米国州厚生省、疾患コントロールセンターの団体から資料を集め分析した結果、人工の核物質による汚染が空前のガン増加を引き起こしていると述べています。特に、乳製品においては放射能汚染物質が濃縮されているのです。このような事実があるにもかかわらず、検診やがんの経過観察で、かなりの頻度でCTやマンモグラフィを受けさせるのは、がんを増やそうとしているのしか思えない医療の現状なのです。

そのほか多数の真実が、患者さんには知り得ておらず、医師も真実を知らない方が多いようです。

私は放射線専門医師であり、がんに

もなり、放射線科医局の先輩医師や、助教先生方々が若くしてがんになられる事実も見てきています。本当に医療放射線被曝の恐ろしさを見てきているため、余計に放射線の被曝には敏感なのです。がんに対する放射線治療回数も決められており、最大限の限界まで被曝し、そのため免疫が落ち、再発を助長しているのしか思えない事例を、たくさん目のあたりにしてきています。ノーベル物理学賞、ノーベル化学賞を授与されたマリ・キュリー（通称キュリー婦人）は、現在放射線治療に使用されている人工放射能コバルトではなく、ラジウムを発見しました。自然界のラジウム温泉は無害ですが、がんの放射線治療には人工放射能であるコバルトが使用されています。害があるのがわかっているにもかかわらず、

免疫学の大家である故・安保徹先生も、「多量の放射線を浴びると免疫を司るリンパ球が減少する」ということを著書にも書いておられます。

### 多数派の意見が

### 「真実」となってしまう現実

真実というものは少数の者しか知らないと思われがちです。多数派の意見は、真実でなくともあたかも本当のように伝わり、それが常識として

世の中に広がり、当たり前のようになってしまっているのが現状です。そのため、本当のことを知ろうとする姿勢が、自身のためであり、世の中のためにもなるのだということを、みなさんには治療をする前に考えてもらいたい……と、私はいつも思っています。

私のような権威や肩書きのない医師が、このような話をして広がりませんが、有名な大病院の教授や院長がテレビで検診を勧めたり、放射線治療を勧めたりされるとすぐに広がり、「効果がある」と思って飛びついてしまうのが患者さんの気持ちだと思います。しかし、自分の大切な命、身体を、大事に扱ってほしいと思う女医がいることも忘れないでほしいと思います。

私は、がんになりましたが、抗がん剤や放射線治療をしませんでした。それでもすでに10年以上、命を長らえています。がんに対する真摯な気持ちと、がんに対する間違った知識を知ったことで、治療方法を代替療法にして、考え方も変えられたことが、がんを克服できた一因だと思います。

がんになって本当の医療ができる医師になれたことに感謝しながら毎日を送っています。生かされていることに感謝です。すべての方の幸せを祈っています。



圭鍼灸院 院長 鍼灸師  
マクロビオティック・カウンセラー

## 西下 圭一 (にしした けいいち)

新生児から高齢者まで、整形外科から内科まで。年齢や症状を問わないオールラウンドな治療スタイルは「駆け込み寺」と称され医療関係者やセラピストも多数来院。自身も生涯現役を目指すアスリートで動作解析・運動指導に定評がありプロ選手やトップアスリートに支持されている。

〒674-0066  
兵庫県明石市大久保町福田2-1-18  
サングリーン大久保1F  
<http://kei-shinkyu.com>



# 鍼療室からの伝言

鍼灸師の西下先生による陰陽や自然食  
二十四節気など、古来の智恵のお話

## 元気な人の心の持ち方

### 不安を認める

自分らしく生きていきたいと思うのは、誰もが願うことでしょう。とはいえみんながやりたいことをやって生きていられるわけではありません。その心配の種となるのは「そうはいっても、食べていかなきゃ」という不安ですね。考えてみれば、食べることは生きることのなかにある一つの要素に過ぎないはずなのに、食べるために生きることを犠牲にしてしまつたというのはもつたない気がします。マクロビオティックの提唱者である桜沢如一は『道の原理』のなかで次のように述べています。「自由とは、自分のやりたいことをやりただけ、しかもそれを行うまでもやれる人間の行動につけられた名前である。幸福とは、自分のやりたいことすべてをやりただけ思う存分いつまでもいつまでも何の道具も用いずやりとげる人間の精神である。」

自由を「行動」、幸福を「精神」というあたりがおもしろいところです。

最近のある調査で、ビジネスマンを対象として希望する年収を尋ねたところ、過半数の回答が「現状の2倍」だったそうです。これは年収が3000万円の人も、2千万円の人も、1億円の人も共通して、その金額の多い少ないに限らず「2倍」と答える。誰もがみな、現状には不安を抱えるものなのでしょうか。だとしたら不安は不安として認めて、ないものなだり

の視点を変えてみるのもいいかもしれませぬ。

### 覚悟と準備

治療院ではカウンセリングの時間枠を設けていることもあって、病が進行して現代医学では手の施しようがなくホスピス病棟を勧められた人がいらつしやることもあります。

病治しには、①病が治らずに困っている人、②病が治つて良かったという人、③病になつて良かったという人、の三つの段階の人が存在しています。

病気をしたおかげで、家族と会話するようになり仲良くなってきた、生き方を見直すことができた、病気になるって良かった。そう言えるほどになつていく人たちを見ていて感じるのは、いまを生きることの大切さです。どうにかできることはどうにかしようとし、どうにもならないことはどうにもならないと受け止める、潔さといつてもいいでしょう。仏教では、どうにも思つたようにならないことを「苦」とし、その根本的なものを生・老・病・死の「四苦」としています。この四苦については、良い意味で諦められることが生きる希望につながるのだと思います。

少し前のことになりましたが、「病気でさえなかつたらな……」とおつしやつた人がいました。そこで尋ねてみました。病気でなかつたら何かしたいことはあるのか。答えは「山に登りたい」。アルプスか？

富士山か？ どこ？ 「別にそんな大掛かりなものでもなくてもいい」。だったら、ご近所の裏山でもいいよね？ 病気が治らなくても登れないかな？ 「登れると思います」。じゃあ、早速来週にでも登ってみたら？ そして、そこから視点が変わっていききました。余命半年と宣告されたはずなのに、2年以上経つた現在も元気でおられます。

「覚悟」とは、迷いをなくして真理を得ようとする事。その心があつてできること。「準備」とは、ただ行動で用意していくこと。覚悟なくしての準備では、死に支度をするようなもので、希望が持てなくなるものです。

### 教育と教養

つい先日のことです。ご高齢の患者さんから尋ねられました。「年がいったら『教育』と『教養』が必要やつて、知つてる？」と。はあ、教育と教養……。『きょういく』とは、今日行くこと。きょうよつとは、今日用事することなんや。だから、教育と教養がなかつたらボケるねん。なるほどと思いました。日々やることがある、その先に希望がある、だからこそ、いくつになつても元気でいられるのでしょう。

「青春とは人生のある時期ではなく、心の持ち方を言つ」とは、詩人サミュエル・ウルマンの言葉。

いつまでも、心を前向きに持つておきたいものですな。



ヒプノセラピスト・エッセイスト・女優

## 宮崎 ますみ

(みやざき ますみ)

1968年愛知県生まれ。1984年クラリオンガールに選ばれ、女優として、舞台・映画・TVなど幅広く活躍。1995年結婚を機に渡米。米国で2児の息子を育てながらYOGAに傾倒し自己探求に専念。瞑想を深めていくなかで自己の本質に自覚め、ヒーリングとリーディングを始める。帰国後2005年、乳がんであることを公表。克服後2007年ヒプノセラピストに。同年11月厚生労働大臣より「健康大使」を任命される。自身の経験を活かした講演会活動やヒプノセラピスト養成に取り組んでいる。  
ヒプノウーマンSalon「聖母の祈り」 <http://salon.hypnowoman.jp>  
一般社団法人ホールライフクリエーション <http://wholelifecreation.com>  
日本ヒプノセラピーアカデミー・インス <http://jhtaisis.net>  
日本ヒプノ赤ちやん協会 <http://hypnoakachan.com>

# 魂との コミュニケーション

「本当の自分との出会いはあなたが望む  
豊かで美しい人生の大切な道しるべとなります」  
宮崎ますみさんからのメッセージ

## 息子は私を育てる天使でした

### 春、旅立ちの時。子育てが終わる

19歳になった次男が、今年の夏、アメリカへ旅立ちます。大好きな映画作りの夢を掲げてシカゴの大学でシネマアートを学ぶために。長男も3年前に一足先にアメリカへ留学し、やはり同じ夢を抱きながら、大学で日々映画制作に取り組んでいるところですよ。

蛙の子は蛙？ 血というものは面白いですね。けれどこの肉体の記憶DNAをも超えて、魂に刻まれた記憶によっても、私たちは生かされています。子どもたちは今世どんな約束を神様として生まれてきたのだろう。そこでまたなぜ、私を母親として選んで生まれてきたのだろう。そんなことを思う毎日です。まだ卒業を迎える数ヶ月前のことでした。志望校へ提出するためのポートフォリオ制作のために、日々タローイングに励む次男は、肩こりが激しく頭痛が慢性化するほどでした。クリニックでの診断は緊張型頭痛。薬による治療を聞くと、軽く精神安定剤が処方されると聞いて、慌てて「自力で治します！」と言って逃げ帰ってきました。それからというもの、我が家ではお風呂上りにアロママッサージと靈氣でスキャンシップをとるようになりました。

### 突然語りかけてきた息子の魂

ある晩、いつものように息子のコロコロの肩をリラクゼーションを促す精油で

マッサージを始めました。本人は嬉しそうに照れ臭そうに、「ひー！ いてて、いてて」と身をよじりながら、「コリがほぐれていく悶絶を喜んでいるようでした。」

そんな息子の反応をよそに、私の意識は彼の内部に集中していき、肩の深部を見ながら、命の核に触れたような感覚がしました。すると、私の中で何かが起こりました。彼の肩をマッサージしながら、この子に対する感謝の気持ちが溢れてきたのです。

その瞬間、息子の魂が直接語りかけてきました。

「マミーもう卒業だよ！ 僕はあなたに全てを教え終わりました。もう僕が教えることはありません。『美しい地球の未来を担う子どもたちのために』そう願い続けてきたあなたの思いは、ようやく機が熟されたのです。さあ、もう躊躇うことなく始めてください。僕は僕の道を進んでいきます。さあ、これからだよ」

マッサージをしながら、私は彼の背後から深く深く頭を垂れました。私が彼を育ててきたわけでも、導いてきたわけでもありません。この子が私を導き、教え、指導してくれていたのだと、深い魂のレベルから、この出会いの意味を理解し、今ようやく魂同士の約束を果たし終えたのです。そして、彼が生まれてから今までの19年間で走馬灯のように思い出されました。

注意欠陥多動障害、学習障害というレッテルを貼られたのは小学校へ上がった間もないころでした。それ以来、プロによる適切な指導と周りからの温かい理解と支援により、彼は二次的三次的障害を無駄に上塗りすることなくのびのびと成長することができました。

そして、私は彼の在るがままを丸ごと愛してきました。これは障害ではない、神に与えられたギフトなのだから、と。実際私はそんな息子に寄り添ってきて、見栄でも強がりでもなく、本当にそう思うのです。他の人にはないマクグマのような火の玉を持たされている。超人的な集中力と創造力は、持て余すと火の粉を周囲に撒き散らす。そのパワーのガスを抜きとて放出手段を私は与え続けてきました。その一つが映画でした。その情熱の赴くままにとことん投資しました。そしてこの春、彼は夢の入り口に立ったのです。

「産んでよかった！ きてくれて本当にありがとございます。紛れもなく、あなたは私の大いなる師です。私を本質へと誘ってくれた師でございます。」

何の前触れもなく、堰を切ったように溢れ出てきた大粒の気付きの涙は、彼には気づかれています。相変わらず、「いてて、いてて、そこそこ」と雄叫びをあげる息子。肉体のコミュニケーションと魂のコミュニケーションのギャップに思わず笑ってしまいました。





## 料理が苦手という方へ。

それは、思い込みではありませんか？

お料理の上手下手は、概して苦手意識からくるものです。

苦手意識が勝ってしまい、

出来合いの味に頼っているアナタ。

顆粒だしやブイヨンに、頼り切っているアナタ。

ブイヨンそのものの存在を、一度見直してみませんか。

ブイヨンは「だし」とはイコールではありません。

熟成し、うま味を濃縮した素材からさつとひくだしは、

新鮮な香りと風味がご馳走です。

新鮮な素材を、時間をかけてじっくり煮込み

味を深めるブイヨンは、重なった味がご馳走です。

ブイヨンは、味を重ねてつかうもの。

だからまず、具材からその旨味をひき出してください。

具材にひたひたにかぶるくらいの水を加え、

弱火でじっくり具材に火をとおし、うまみの染み出た

煮汁をつくりましょう。

おつゆの味を見て、なんだか物足りなかつたら、

塩をくわえるように、「ブイヨン」を足してください。

ブイヨンは、味を重ねてその味わいを深めます。

素材同士が醸し出す、

五味の揃った味わいをほんの少しお手伝い。


味の調和を更に高める、

「ブイヨン」らしいブイヨンの登場です。



NEW

野菜ブイヨン  
5g×36袋(顆粒) 1,725円(税込)

野菜ブイヨン  検索   
サイト内

5月発売新商品 & 掲載商品  
期間限定 **20%OFF**

プレマシャンティ®とはサンスクリット語で  
『天との愛と、内なる平安』を意味する、  
私たちが創り出したことばです。

詳細はこちら

プレマシャンティ  検索 

Prema Shanti  
プレマシャンティ® 



株式会社うるばな宮古  
営業担当部長

## 砂川 文見 (すなかわ たける)

沖縄県宮古島市出身。大学進学時に島を離れるも、宮古島の島興し事業である宮古ビデンス・ピローサ事業に惹かれ2006年入社。宮古島と本州を行き来しながら、それぞれの地域や企業の良さをつなげ、宮古ビデンス・ピローサ事業の商流を膨らませることに喜びを感じる南国気質な営業マン。

# 宮古島と 循環する 私たち



宮古島のハーブ「宮古ビデンス・ピローサ」の  
魅力を研究・開発・販売するチームからの便り

## 島を出たころを思い出す季節

この季節になると、宮古島を離れて一人暮らしをしたころを思い出すことがあります。小さな島を出て、関東の大学に入学した一年目は、雰囲気や感覚の違いに戸惑い続け、ホームシックに悩まされる日々でした。そんな日々を抜け出すきっかけは、大学生の特権ともいえる長い夏休み。みんなは帰省していきませんが、宮古島に帰省する交通費が惜しくて居酒屋のアルバイトに明け暮れていました。日中、外を出歩いていると、学生マンションの裏手に住む大家さんの老夫婦に声を掛けられ、昔話を聞かせてもらいながら、帰りがけに野菜をいただいたりもしました。

宮古島でお年寄りに囲まれて生活をしていたことで身についたコミュニケーション能力が活かされたと同時に、雰囲気や感覚が違つと思つていた風景や土地の人たちが、近いものに感じ始めたのです。宮古島に住んでいたころと同じ感覚を、その土地に少しずつ合わせながら生活をするのでき始め、毎日が楽しくなつていきました。

### 学生のころのような関係でいたい

いかにも文系の大学生らしい、遊ぶことに全力な日々へと生活が変わっていき、アルバイト先の居酒屋で出会った人達や大学の仲間らとサークルを作つて、

アクティブに四季を楽しむようになってきました。そして、就職活動が始まるにつれ、楽しい日々を過ごした仲間たちと離れ離れになってしまう日が近づいていることを感じ、言葉では表せない寂しさと不安が湧いてきました。

「このまま社会人になって、それぞれ違う立場や状況になって、フラットな関係ではなくなり、あのころは良かったなんて言ってしまうのだろうか」などと考えたりして、勝手に落ち込んだものです。そこで自分の中で決めたことは「学生のころのような感覚に戻れる場所をつくる」でした。みんなで集まれるリゾート地に自ら宿泊施設でも作るか、みんなと働ける会社をつくるか、と漠然とした思いを描きながら社会へと足を踏み入れていきました。

それから十数年が経ちました。現在、宮古島の実家を活かして、学生のころのような感覚に戻る時間を過ごすことができ、同僚の何人かは私が誘つた方々といった具合に、願いが少しずつ叶ってきている状況です。これは本当にありがたいことだと、周囲や神様に感謝しています。あのころ、思い描いたものをさらに具現化できるように、学生のころから知る同僚らに良い刺激をもらいながら、営業に邁進する幸せな一日を今日も過ごしています。



宮古ビデンス・ピローサエキスを配合した健康サポート飲料。  
液体なのでわずかな時間で吸収されます。



宮古ビデンスピローサドリンク  
50mL×10本／1箱 10,800円(税込)



刈り取るまで、あと数日!



露地栽培でも、それぞれが安定品質

詳細&ご注文は   サイト内



アサクラ  
代表

朝倉 玲子  
(あさくら れいこ)

一般企業、有機農業に携わった後、イタリアに滞在し有機農家民宿やミシュラン三ツ星レストランにて料理修業。オリーブオイル鑑定技能講座で学び、オリーブオイルの素晴らしさに開眼。本物のシングルエステートを探し、エキストラバージン・オルチョサンニータと出会い、故郷会津若松に戻り輸入開始。オリーブオイルの良さを使い方を伝えている。  
<http://www.orcio.jp>

# オリーブワールドへ ようこそ!



オリーブに関わって 20 年  
日本人目線で日本人のための  
オリーブについてお伝えします

## オリーブの起源

オリーブは果実です。しかし、生を食へたことのある人はあまりいないと思います。八百屋でオリーブの実を売っているのをイタリアでも見たことはありません。生そのものを食べるものではないということが理由の一つでしょう。完熟していても口に含み噛み砕くと、苦くて辛くて渋くて飲み込むことはできません。

オリーブの栽培の歴史は六千年とも八千年ともいわれます。果肉と水分、オイル分すべてが混ざったものが薬(塗布・内服)として使われ、のちに分離しオイルだけ料理に使うようになっていきます。暮らしに根つき、使われ続け、長い時間をかけて少しずつ世界中に分布してきました。オリーブオイルに含まれる成分や効用を取り上げて有効な食用油であると注目されていますが、オリーブが長い年月、激しく変化する環境にさらされながらも、淘汰せず、飽きられることなく使い続けられ世界中に広がっていることに私は魅力を感じます。そして、そこそがオリーブオイルが人にとって有用なもの証拠であると思っています。

### オリーブジュースの恩恵

果実であるオリーブは、熟すとやわらかくなります。それを種ごとつぶし物理的な処理のみで油だけをとりだしたものがフレッシュ(生)ジュースです。いわゆる加熱処理をしていないのが特徴です。フレッシュジュースを油として料理に

使うので、私たち日本人がイメージする「油」とはちょっと違います。生こそその独特の香りなどを持ちつつも、主役となる素材を邪魔せず引き立て、旨みを引き出してくれます。炒めたり、揚げたり、鍋に焦げつきにくくしたりするために加えるためだけのものではありません。良質のオリーブオイルで料理されたものを味わつと、素材のおいしさを、より感じる事ができます。肉や魚はもちろん、繊細な味わいを持つ野菜を調理することで、余計な調味料不要で、バランスのとれたおいしい料理になるのが、オリーブオイルの素晴らしいところです。

### 本物を知る

私はイタリアでオリーブ農家民宿で料理修業したことをきっかけに、イタリア人が日常に食べる家庭料理の素晴らしさと、その要がオリーブオイルであることを知りました。オリーブオイルが素材や料理に及ぼす力に開眼し、魅力にはまりました。そして、たぐさんのオリーブ産地をめぐり、それぞれの気候風土と大地に根差したオリーブがあることを知ります。在来種のオリーブはイタリアには七百種あるといわれており、品種の違いだけでなく大地と環境によってまったく異なる味わいのオイルが存在します。

そもそも日本人である私は、先祖を遡ってもオリーブオイルというものを一切知らずに生きてきた人種であり、

オリーブオイルに関わる全ての情報が細胞レベル、遺伝子レベルで、「無」といつてもいいのかもしれない。

これまで自分自身の人生には存在せず、初めての食材として出会ったオリーブオイルは、カルチャーショックであり、気がつくともオリーブオイルを販売する人になっていました。

きっかけは混ぜ物の実態を知ったことです。農家さんがつくるオリーブオイルは、それぞれに素晴らしいのですが、そうでないものを味わい、初めて偽物の存在に気づきました。味も風味もまったく違い、何よりも料理したときにはつきりとその違いがわかります。

本物のオリーブオイルを一人でも多くの方に知っていただきたい。そして、そのおいしさが感動するレベルであるということをお伝えしたい! という思いから販売者になる選択をしました。八千年の栽培のはじまりから、長い時を経て、やっと日本に到着。これからは日本人の暮らしに染み入っていくものとはつきり申しあげることが出来ます。



【数量限定!】  
こだわりの  
オリーブオイル  
あらしぼりオルチョ  
440g  
2,910 円(税込)  
詳細&ご注文は  
オルチョ  サイト内

# オルタナティブファーム宮古

自然の恵みいっぱいの宮古島から農業や商品開発するなかで感じたこと気づいたこと



オルタナティブファーム宮古  
代表

## 松本 克也 (まつもと かつや)

自動車メーカーなど14年の研究職を離れ、2012年5月に家族4人で宮古島に移住。約1万平米の畑で主に有機サトウキビを栽培し、黒糖蜜やキビ砂糖などの加工品を製造。畑で黒糖作りが体験できるプログラムも準備中。その他、有機バナナの栽培、未完熟マンゴーの発酵飲料の製造に携わる。



## 未完成が内在する可能性

未知の物事に対してワクワクとした好奇心をもってエネルギーがみなぎり、興味・関心の強さが不安・恐怖やリスクを凌駕し、さまざまなことにチャレンジしてみる。そんな様子を思い出します。

初めのうちは失敗することのほうが多く「こんな筈じゃなかった」という実験の繰り返しから「どうすればうまくいくか」反省学習します。試行錯誤のなかから成功の糸口を見つけ、ようやく掴んだ成功の喜びが次なるチャレンジに駆り立てていきます。

振り返って、これは成長・自己実現に向けたステップとして、至って順当なプロセスだったことに気づきました。

目標設定に基づいてPDCA(Plan Action) 反省に基づいた次の改善行動)の4段階のサイクルを回し、更なる成長に向けてスパイラルアップしていくプロセスは、企業内でも常用されています。視野の狭さや無鉄砲さなど、若さゆえの弱点を補完できれば、安定した成長プロセスに乗せていけるはず。物事の対象が恋愛や体育会系・文科系のさまざまなクラブ活動など

から事業活動に、相談相手が友人や家族からお取引先やお客様に変わったただけのことです。

事業開始5年目のオルタナティブファーム宮古は「あれ、こんな筈じゃなかった&軌道修正」を繰返しながら成長を続けるまさに青春<sup>青春</sup>進中です(笑)。周りを見ても、失敗・恥を隠せず学びを得た数に比例して成功率は高まる実感しています。年齢によらず、事業の成熟度によらず、学びを得るための機会は均等です。徐々に周囲の皆さまから個性を認知され、愛される事業体になれるよう、可能性に蓋をすることなくさまざまなことにチャレンジしていきます。



まるやかで濃厚な味わい。手間と時間をたっぷりかけてできあがったミネラル豊富な天然甘味料。

宮古島の  
美味し〜いこくとうみつ  
170g 1,296円(税込)

詳細&ご注文は

[こくとうみつ](#)

[検索](#)

サイト内

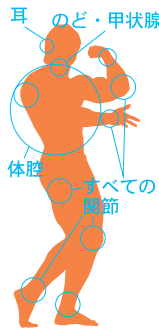


## 五大元素と心と身体「空」 心と身体をつなぐ伝統医学の概念を活かす

目に見えない心と目に見える身体。心と身体はつながっているといいますが、具体的にどう繋がっているのか？体系的に理解するためには新たな概念が必要です。それについては未だ科学的に解明されていませんが、参考となる概念のひとつがインドの伝統医学にあります。インドの伝統医学では、大自然は「空・風・火・水・地」の5つの元素(5elements)でできていると考え、大自然の一部である人もまた、5つの元素で構成されていると考えます。インドの伝統医学では、この5つの元素のバランスが健康のカギを握ると考えられ、有名な3つのドーシャの概念も、この5つの元素の組み合わせでできています。心と身体をつなぐ5つの元素について、今回から5回シリーズでご紹介していきます。

### 01 「空」はすべての始まり

5つの元素のなかでも、「空」は特別な元素です。「空」はサラダポウルのようなもので、他の4つの元素が入る器です。例えるなら、「空間」や「スペース」、「環境」「場」などが「空」です。私たちは場所や家、会社というスペースがあるので、住んだり、働いたりすることができます。「空」はすべての始まりで、それが無いと存在できないのです。身体の部分では、表現を司る喉、臓器などを収める体腔、動きを司る関節などが対応しています。心の状態を表すキーワードとしては、自由・余裕・調和・自意識・自己表現などです。例えば、言いたいことが言えないなど自己表現に問題が起こると、「空」のバランスを崩し、慢性的な喉の詰まりや痛みを起こすといわれています。



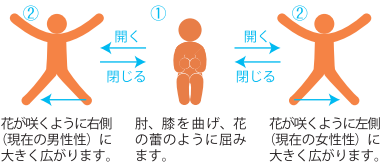
身体	のど・ロ・耳・甲状腺・関節・体腔など。
心	空間・時間・自由・余裕・調和・自意識・自己表現・バランスなど。
症状	慢性的な喉の痛み・口唇性の潰瘍・一過性の下顎の関節の問題・脊柱側曲・喉頭炎・甲状腺障害など。

「空」のバランスを取る食べ物は、青色の食べ物。または断食することだと言われています。※必ずしも上記の症状が起こるわけではありません。

### 02 「空」を取り戻すエクササイズ

もし身体の右側ばかりに症状がでるなら、あなたの男性性が関係しているかもしれません。インドの伝統医学では、身体の右側を心理的な男性的な部分、左側を心理的な女性的な部分と関係していると考えます。さらに、身体の真横は現在、前面は未来、背面は過去を表していると考えます。右側で症状が前面なのか、背面なのかで何が影響しているのかの参考にすることができます。今回は誰でも簡単にできる「空」を取り戻すエクササイズをご紹介します。紙面で紹介するのが大変難しいのですが、簡単な動きですので、ぜひ取り組んでみてください。前、後ろ、横、どの方向に行きやすく、どの方向に抵抗を感じるのでしょうか？このエクササイズで「空」を取り戻しましょう。

#### ●現在の「空」を取り戻すエクササイズ



花が咲くように右側(現在の男性性)に大きく広がります。肘、膝を曲げ、花の蕾のように屈みます。花が咲くように左側(現在の女性性)に大きく広がります。

#### ●未来と過去の「空」を取り戻すエクササイズ



右足を前に出すと「未来の男性性」、右足を後ろに出すと「過去の男性性」です。肘、膝を曲げ、花の蕾のように屈みます。左足を前に出すと「未来の女性性」、左足を後ろに出すと「過去の女性性」です。

**Point!**  
広がったときに、そのスペースや空間を自身の身体に引き寄せてくれるイメージをすることで、抵抗を感じる場所があれば、抵抗がなくなるまで繰り返してやりましょう。

5/20(土)に「五大元素と心と身体」イベントを開催。詳細はセミナーページをご覧ください。



ブレマ株式会社  
プロモーションセクション  
**寺嶋 康浩**  
(てらしま やすひろ)

関西大学工学部卒。グラフィックデザイナー、コピーライターとして企業の宣伝に携わる傍、身体、心、食事、運動の4つの面から健康をサポートするボラリティセラピーや脳脊髄液をバランスするクラニオセイクラルを学ぶ。数々の経験から身体から思考のクセや感情を解放していく手法をUnfolding Bodyworkとしてまとめ、提供している。趣味は古武術。

### 私はこんな風に使っています

### 03 水琴五行

「場」には、人のエネルギーが宿ると考えています。例えば、住む人がいなくなった家はすぐに朽ちてしましますが、人がときどき目を行き届けるだけで、家は生氣を取り戻したようになります。人が集まる場を作るためには、人がどういう想いで場を保っているかだと私は考えています。このところ、ブレマルシェ・オーガニクスやアカデミーに来るお客様が、口を揃えて「ここは気持ちがいい」と言ってくれます。気持ちがいい秘密のひとつは、この水琴五行です。不規則に落ちる水が奏でる高周波が、場を清め、心地よい空間を作ってくれます。ここに来ると、「元気」になってしまいます。ブレマルシェ・オーガニクスやアカデミーにはそんな仕掛けがたくさんあります。



詳細はこちら [サイト内](#)  
水琴  検索



公益社団法人日本環境教育フォーラム  
国際事業部 ブータン駐在員

## 松尾 茜 (まつお あかね)

東京の大手旅行会社に5年間勤務した後、2012年よりブータン王国の首都ティンブーに在任。ブータンの持続可能な観光開発事業に携わっている。地域固有の自然や文化、昔ながらの人々の生活を守りながら、ゆるやかに交流人口を増やし、地域経済を、訪れた人の心身を、着実に豊かにしていくような観光を、世界各地で促進していくことがライフワーク。  
<http://www.bhutan.jeef.or.jp>

# GNHの国から ブータン人にききました

国民総幸福量(GNH)の向上を  
イチバンにめざす国の人たちのホンネ

## 運命を信じますか？

### カルマ(業)

「運命を信じますか？」と聞かれると、なんだか少しうさん臭い感じがしますね。日常生活を送るなかで私たちは運命について強く意識することは無いでしょう。

でも、ブータンの人たちが話している「運命」を意味する「Dzönsöy」や「Fate」という単語がしょっちゅう出てきます。彼らにとつて、運命とはすでにそこに「あるもの」で、信じるか信じないか、という問いかけ自体が無意味なことです。それはしばしば、「カルマ(業)」という概念と関連つけて語られます。カルマとは本来、仏教用語で「結果をもたらす行為」を意味します。現世に起こる出来事は、前世の行いに起因するもので、現世の行いの結果として来世に起こる出来事が決まるという因果応報の考え方がベースにあります。例えば、職場の同僚のブータン人女性は、息子を授かった2年後に夫を水難で亡くしてしまいました。彼女はもろろん夫の死を悲しみました。「彼は若くして亡くなる運命であったに違いない。前世の行いの結果、起こったことだ。彼が亡くなる前、息子が生まれて命を引き継がれた。今度は、息子が良い行いを積み重ねることで、悪いカルマを良いカルマに転換させることに注力すべきだ」と夫の死を受け入れ、乗り越えたのです。

ブータンでは、カルマは「縁」という意味でも語られます。彼らにとつて、

特に、親友や恋人との出会い、そして別れには、カルマの力が作用しているのです。世界中に何十億人も存在するなかで、あなたと私がであったのはカルマである。私自身もよく、「ブータンに5年も住んでいながら、前世からのカルマの影響に違いない」と言われます。今起こっているすべてのものごとには、必ず原因がある。その原因は現世のことかもしれないし、前世のことかもしれない。そう理解するため、起きてしまったことに対して、あれこれと悩んだり悔んだりすることがほとんどありません。過去・現在・未来は、カルマを通して繋がっており、その結果起きるものごとのすべては、いわば「宿命」なのです。

### 運命を信じますか？

もちろん、信じます。私たちの運命は、生まれた瞬間に、前世を受け継いで、すでに額(ひたい)に刻まれているんです。(40代男性)

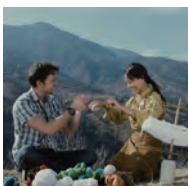
信じます。私はずっと前世で善い行いをし、徳を積んできたので、現世でまたブータン人として生まれてくることができたのです。来世、またブータン人として生まれるために、お寺に参拝したり、家族を大切にしたりして、日々徳を積むことを心がけています。(20代女性)

どちらかといえば、信じる方です。運命には、努力次第で変えられる部分と、予め定められていて不可変な部分と、両方あると思います。たとえ辛いことが起きてしまっても、まずはそれを運命として受け入れて、そのうえで、翌日からまた1日1日を大切に生きていくことが大切だと思います。(30代男性)

### ブータン映画にみる「運命」

そんなブータンの人々の考え方がよく表現されているブータン映画があります。「Kushuthara Pattern of Love」(キンシュタラ〜愛の模様)は、ブータンで最も高価とされる手織物の名称。ブータンの田舎に住むキンシュタラ織りの女性と、その地を訪れた織物研究科の男性との切ない愛の物語。ブータン初の女性映画監督カルマ・テキキさんによるこの作品では、前世に叶えられなかった男女の想いが現世に別な形で生まれ変わり、カルマとして引き継がれていく様子が描かれています。カルマはブータンの人々にとつて、切っても切り離せない概念なのです。

ものごとがうまくいかないときには、前世の行いのせいにしてしまったり、来世があるさと開き直つてみたり。一見、能天気なように見えるブータンの人々ですが、彼らはそつやつと現実を受け入れ、自分の心を上手にコントロールしているように見えます。私たちも「運命」なるものの力を借りながら、一瞬一瞬を前向きに、時には開き直つて解釈してみることが幸せへの第一歩なのかもしれません。



映画『Kushuthara - Pattern of Love』(2016年/ブータン/67分/英語版)  
米国AppleストアまたはAmazon.comからレンタル・購入可能。現在、日本語を含む各国語への字幕翻訳作業進行中。



プレマ株式会社  
東京スタッフ

望月 素  
(もちつき さく)

9歳、6歳、2歳の三姉妹の母。人一倍不摂生な出版仕事人が妊娠、出産、育児と経験を積むうちに、気づくとハードコアな自然派お母ちゃんに。編集、ライター、プレマの東京スタッフ、編著に『子どもを守る自然な手当て』、訳書に『小児科医が教える親子にやさしい自然育児』など。

ご質問などは下記ブログまで

<http://macro-health.org>



# 楽だから自然なお産

## 高齡出産編

出産・子育て・介護  
家族と向き合ういろんなお話

## 一番大事にすべきなのはだれ？

### 標準から見た子ども

この連載や、ここから派生したブログやメルマガで、楽しく文章書かせていただいてますけども(詳しくはプロフィールのURLをご覧ください！)、私は本来、書くよりも、読んだり編んだりするほうが多いです。で、今読んでるのが、「平均思考は捨てなさい 出る杭を伸ばす個の科学」という本(になる前の原稿)。あまりに当たり前すぎて考えることもない、「平均」について書かれた本です。低出生体重児しか産めない母の実感として、私はすっと不思議でした。

子どもにも私にも異常はないのに、誤差だらけのエコー検査で推定体重が基準に満たないと、どうしてこんなに問題視されるのだろう。なににどうして生まれた子の体重が身体発育曲線の幅に収まると、成長率がどれだけ異常でもチェックされないんだろう。逆に、発育曲線の幅に収まらない赤ちゃんは、どうしてこんなに問題になるんだろう。体重足りないからミルクを足せと言われた母親の多くが罪悪感を感じてる……。赤ちゃんご機嫌なのに、おかしくないか？

私は、西洋医学……この場合「西洋産科医学」の問題と捉えることが多かったのですが、その疑問に、もっと根本的な点から答えをくれたのが、冒頭の本です。

「平均」が発明されたのは19世紀の初頭、近代化の産物です。当初は平均である

ことは理想でした。それが、平均＝平凡になり、そこから逸脱した幅でいろんなものが測られるようになっていきます。教育を例に挙げると、テストの点が平均より随分高いと優等生、随分低いと劣等生。感覚的に、わかるでしょ？

### 平均から個人は評価できない

「平均」が発明された当初、個人がないがしろにされる、という意見も多く出たそうです。医療従事者も例外ではなく、自分の患者は「平均」では治療できないとの反発もあったとか。

当時の人の感覚は正しくて、結局「平均」は、個人にフィットしないことが今ではわかっています。制度を作るのに便利だから、あつという間に定着したけど、実は「平均的人間」は存在しないので、平均から人間を個別評価するどころか出て来ない。そうか、だから医療制度も非人間的なのか。私もそのほころびの罫にかかり、3人め陣痛促進されちゃったよ。

平均の発明者が発明したものはたくさんあるんですけど、BMI値もその一つです。「体重(kg)÷身長(m)×身長(m)」妊娠中に絶対計算しますよね。ところが、その前提となる「平均(標準)的体格」そのものが存在しない。20世紀初頭の米軍の大規模調査によると、3つの要素で体格が「身体発育曲線的に」十分な幅をもたせた「平均に収まる人間は、

3パーセントに満たなかったとか。だったら身長・体重の2つの要素で平均に収まらない赤ちゃんが、たくさんいても不思議ではないですよ？ 結局体格は、標準化できないんですね。

いろんなものに平均(標準的な基準)を作る思考法は、「発達」にも適応されず。いつハイハイする、おすわりする、成長のマイルストーンがありますよね。でもそれも、存在しないんです。赤ちゃんが普通にハイハイしなかったり言葉が遅かったりすると、大いに問題視されるし、親は本気で心配するというのに。

決して育児本ではないのですが、学校教育で子どもの持って生まれた能力が、どのように阻害されるなどの具体例も書かれています。ママもプレママもぜひ読んでみてください。私たちが見るべきなのは「目の前にいる子ども個人」であって、存在しない「平均的子ども」ではないことが、よくわかりますよ！



やっぱり平均目安を考えず、個人にあったお産を設計すべきですよ！  
この本、最高です！

「あなたにもできる自然出産 夫婦で読むお産の知識」  
2,415円(税込)

詳細&ご注文は   サイト内



お客様コンサルティングチーム

## 中島 育美

(なかじま いくみ)

2013年入社。プレマ入社一次面接時にジャンニースの嵐の話をしてしまい、「これは不合格になる」と思ったら、ご縁があって勤務することに。普段は、お客様対応業務、裏の業務は望年会準備と司会。毎日の楽しみは、朝の社内掃除！

# スタッフリレーコラム

## Staff Relay Column

プレマのスタッフのことを知っていただき  
そのスタッフ愛用の商品を紹介していきます

## 自分の名前

みなさんは、自分の名前は好きですか？私は、「育美」という名前がとても気に入っています。少し前までは、好きだけど恥ずかしいと思っていました。その理由は、漢字の説明をするときに「美しく育つように」という由来を言わないといけないから。でも、「全然美しくない」と思われていると思っていただけです。どのような漢字ですか？と聞かれたら、由来を悟られないよう「体育の育に、美術の美」と答えていました。

プレマに入社してから自分の名前について考える機会が一度ありました。一度目は、社長が会社のミッションについて話をされた時のこと。「会社がこういう方向でいくと決めたら、遅かれ早かれ必ずその方向に進むようになっていく。個人の名前も同じ。名づけられた段階で、その方向に進むよう道筋は動いている」という内容でした。

二度目は、あるビジネスセミナーです。自分の名前を見直すという時間がありました。平仮名にして、一音一音の意味を学んだり、漢字の意味を考えたりするのは、

そこで私が考えた「育美」の新解釈。育↓育つ↑ではなく「はぐくむ」

美↓容姿の美しさ以外の美もある。「真美善」という言葉もある

「はぐくむ」も「育つ」も、同じ意味なのでしようけれど、私は「はぐくむ」という言葉には「自分が手をかける」と

いう感覚が湧きました。

「自分で美をつくりだす人、育む人」で「育美」。これだ！と目の前がはあ〜と開けました！容姿の美しさではなく、美を自分で育める人であればよいと思えました。

ちょうど社内ですS(整理・整頓・清掃・清潔・躰)リーダーになり、自分が掃除が好きということも認識できたころでもありました。掃除は、汚いところを綺麗にするだけでなく、私のなかでは、場を整えるという意味があります。

昔、司会の仕事をしていたのですが、今思えば「場の雰囲気盛り上げる↓場を一つにする↓整える↓美」ができる手段だったのか、と結びつきました。

最近、マヤ層占いという占いを知り、調べると、私は「黄色い星」でした。

黄色い星の特徴は「姿・形を美しくする、調和の美、表現する。自分の居場所、心の綺麗な人、とにかく綺麗なものが好き。ごちゃごちゃした環境はストレスが溜る」。やっぱり、私は「美を育む人」だったんだ！

今は、「育美」という名前が本当によかったですと思っています。そして、この名前は「神様が私に使命を託したものだ」とも思っています。一人で勝手に盛り上げていますが、自分が心から納得できる理由が一番です！

これからも「美を育む人」で、「コツコツ進んでいこう」と思います。

## 元気に一日を過ごしたい「元気☆水素の素」

体の疲れを取るためにいろいろプレマ商品を試していますが、最近飲み始めたのが「元気☆水素の素」。スタッフ坂井の「これを飲むと足取りが軽い」というSNSの投稿を見たのがきっかけです。寝る前に2粒飲むのが、今の習慣。私の体感としては、飲むと朝スッキリと起きられます。

寝不足で心配な時は、朝にさらに朝1〜2粒追加して飲むと一日元気に過ごせます。水素は抗酸化作用も強いですし、サンゴはカルシウムをはじめ、ミネラルの塊です。健康と美を育むアイテムの1つです( ^\_^ )v 難点は、「元気☆水素の素」で元気になると、自分が若いと勘違いして、つい夜更かしをしてしまうことですね( ^\_^ )

詳細&ご注文は [水素の素](#) [検索](#) サイト内



元気☆水素の素  
27.1g×60粒  
20%OFF  
希望小売価格 5,400円  
4,320円(税込)



寝る前に飲むと  
朝スッキリ起きられる



# Q. 調味料の基本

# 基本のき vol.13

今さら聞きにくい「よく聞く言葉」を詳しく解説します



それこそ今更聞けないことなのですが、調味料って、あまりよく考えずになんとなく売り場で見て買っていました。食生活を気にするようになって、あらためて調味料について知りたいと思うようになりました。和食のベースとなる調味料の基本を教えてくださいませんか？  
(藤沢市・意識高い系を目指すアラサー女子より)

## A. 調味料も細胞を作る食材 正しい製法のものを選んで



添加物や農薬に気をつけることも大切ですが、自然食の原点は、きちんと「料理」すること。料理をきちんとするためには本物の調味料を選ぶこと。自分の目で確かかなものを選びなければいけない時代になっていきます。一般的にいわれる「さしすせそ」の順番に説明していきます。

### さ・砂糖

大分すると分蜜糖、含蜜糖があり、サトウキビという植物から作られます。白砂糖は分蜜糖。サトウキビを絞り糖分だけを分けたものです。ミネラルなどの栄養分は蜜にあるので栄養が含まれて

いません。含蜜糖は蜜を含んだ状態のもの。黒砂糖、和三盆といわれています。健康のために使うなら黒砂糖がおすすめてです。ただし糖分であることには変わりありません。「糖」は食事をすればお米から摂取

できるので、あえて調味料で摂らなくていいというのが自然食の考え方です。甘みが必要なら、みりん、はちみつ、メープルシロップなどがあります。

### し・塩

神棚に塩・水・米を飾るように、人間が生きていくうえで、最低限必要なもので、どうい塩を使うかが、料理の決め手に

なります。大切なのは「自然塩」であること。

日本は島国で海に囲まれているので、昔から海水で塩を作ることができました。しかし1970年に塩田法ができ、塩田で塩を作ることが禁止され、純粋な「塩化ナトリウム」が「塩」として使われるようになりました。効率化するために、ミネラルを含む「にがり」が入った塩は切り捨てられたのです。その後、2004年自由化によって自然塩が手に入るようになりまし。表示で見分けがつかず、製法に「三白」「平釜」などと書かれた物が自然塩。「溶解」「イオン膜」と書かれたものは精製塩です。

### す・酢

原料である米などの穀物や果物などをアルコール発酵させ、さらに醸酵させて酢にします。今は、人工的にアルコールを合成して酢を作る技術が発達していますが、原料そのものを醸酵させたものが本物の酢です。例えば、コトナンテ社の有機アップルサイダーレネガーは、有機りんごを醸酵させてシールドにして、それを醸酵させて酢にしたものです。原料はりんご果汁のみ。そうして造られたお酢には「有機酸」が含まれているので、薄めて飲むのもいいでしょう。見分け方は、軽く瓶を振ってみること。きめ細かな泡が出てしばらく残ります。

### せ・醤油

醤油は、大豆を醸酵させて造られます。

戦後、大豆を搾った大豆油を使用していた時代があります。そのため、その大豆の絞り粕で、醤油を造るようになりました。最近の研究で「醤油造りに油は必要ない」ということがわかり、近代的な醤油工場では脱脂大豆を使っています。

正しい醤油は、油を含んだ丸ごとの大豆「丸大豆」から造られます。もう一点は、二年醸造。正しくは「二夏」醤油。一年目で色がつき、二年目で風味が付き、足掛け二年で本物のおいしい醤油ができるのです。麹菌という微生物は、暖かいときは活動、冬は休むという性質を持っています。日本人は研究熱心で、これを利用して速醸法を編み出しました。醸酵中の麹菌に熱をかけたたり温度を下げたりと、人工的に繰り返すことで、三ヶ月くらいで醤油ができあがります。見た目は同じですが、ちゃんと二年醸造したものを使いたししょう。

### そ・味噌

原料は、大豆、塩、米麹が麦麹です。国産の丸大豆を、いわゆる天然醸造によってきっちり醸酵させた味噌を使うのがポイントです。

調味料は毎日使うもの。人間の細胞は全部で60兆。細胞一つひとつが食べ物によって作られていますので、毎日口にする調味料は身体に合ったものを選びましょう。食生活を変えていくには、まずは正しい調味料を使っているかどうか。ご自宅のキッチンを見直してみたいしょう。



# 第3の選択

## ALTERNATIVE CHOICE

もう一つの、あなたの持続可能性を見いだすために

選択肢は「あれかこれ」だけじゃない。  
「もう一つの何か」をご提案します。

サイト内

▶ 最新情報は

オルタナティブチョイス

検索

CHOICE

06

## 暮らしを“かえる”天然虫除け 「かえる印シリーズ」

むかしに帰る、自然に還る、暮らしを変える。  
知ってください、「合成防虫剤」の恐ろしさ。

「虫を殺すってことは、人間にも有害なんじゃ？」そう感じながらなんとなく使い続けていた虫除けグッズ、今年は見直してみませんか？「かえる印ナチュラルかとり線香」は、明治時代から昭和30年代までかとり線香の主原料として用いられた天然除虫菊を有効成分とした天然素材100%のかとり線香。けむりが優しく化学物質ゼロだから、小さなお子様にはもちろん、すべての方々に安心してご使用いただけます。虫除けスプレーはノンケミカルでアルコール不使用。独自開発の植物酵素とエッセンシャルオイルをブレンドし、すがすがしい香りとパワーを実現しました。



CHOICE

07

## 癒やしのマイナスイオン扇風機 「新林の滝」

とにかく気持ちいい！  
空気清浄器としても使える扇風機です。

山登りをして立ち止まったときのひんやりとした心地良い風……「新林の滝」の風はまさにそんな心地良さで、部屋いっぱいマイナスイオンを送り出します。循環ルーバーが部屋の空気を十分に循環させ、冷暖房の効果を高めてくれるので、夏場の扇風機としてだけでなく、サーキュレーターとしてオールシーズン使えるのが嬉しいところ。更に EM-X セラミックと活性炭による脱臭機能がペットの臭いやお部屋の独特の臭いも軽減します。電気代は1時間たったの約1円、風を止めてイオンのみ使用の場合は1ヶ月約3円。弊社で実際にマイナスイオンを測定したところ、わずかに数分でしっかり発生しているのが確認できました！



CHOICE

08

## カルシウムの選択基準は、「吸収性」！ 「元気がまんの素」 「元気おとなの素」

大人も子供も元気で健やかな毎日を。  
1包(2g)で牛乳520ml分のカルシウム吸収量。

日本人はカルシウム不足だといわれていますが、カルシウムは、成長期の子供はもちろん、いつまでも元気であるために大人も積極的に摂取したい栄養素です。ただ、やみくもにカルシウムの多そうな食材を摂っても、吸収性が悪いと意味がありません。「元気がまんの素」と「元気おとなの素」は、L型発酵乳酸カルシウムという吸収性の高いカルシウムを主原料とし、78種類の天然ミネラルを配合しました。炊飯の際に加えるとふっくらとおいしく炊きあがり、本来の風味を損ねることもないので、家族みんなで簡単に摂れ、毎日手軽に続けていただけます。



／お茶やジュースに加えてもOK！

CHOICE

09

## エアコンと上手に付き合える 「ハイブリッド・ファン」

取り付け簡単！電気を使わず、  
エアコンから出る風で動くエコロジーなファン。

冷房使用時の「エアコン冷え」に暖房使用時の「のぼせ」……エアコンによる体調不良に悩む方、多いですよね。「ハイブリッド・ファン」はエアコンから出る風で回転し、空気を拡散させるエコロジーなファン。エアコンからの直撃風を拡散、解消し、空調効果を高めます。また、温度設定を1～3℃変更できるので電気代が削減でき、CO2の削減も可能。弊社オフィスでも使用していますが、夏は暑がり、冬は寒がりのスタッフ双方が快適に過ごすことができ、冬は3℃程、設定温度を下げることに成功！電気代、電気工事費は一切かからず、取り付けも15分程度。お使いの空調に応じてさまざまなタイプがあります。



●エコブLOWER



●ハイブリッド・ファン

プレマが主催・共催するイベントや  
プレマに関するニュースをお届けします

## Event 京都・東京



<講師プロフィール>

**安藤 理** (あんどうおさむ)

日本で唯一の米国セドナ・トレーニング

協会認定セドナメソッド・コーチ

翻訳書「人生を変える一番シンプルな方法—セドナメソッド」監修者 大阪大学人間科学部卒。さまざまな心理手法・自己啓発法の指導経験を重ねた後、2005年よりセドナメソッドの個人セッション(電話、スカイプ)、2009年よりセミナーやグループセッションを実施している。山梨県在住。

### 【セドナメソッドの特長】

- ・感情解放はポジティブ思考が難しいときの解決策になる
- ・セドナメソッドでは感情を表出しなくても解放できる
- ・感情解放は握ったペンを放すようなシンプルな「心の動作」
- ・感情を分類したり言語化したり原因を特定しなくても解放できる

### セドナメソッド

シンプルなお問自答で心を整える

日本で唯一の米国セドナ・トレーニング協会認定セドナメソッド・コーチで、翻訳書「人生を変える一番シンプルな方法」セドナメソッド」監修者の安藤理氏をお迎えします。シンプルなお問自答の手順を繰り返すことで、心の中に留まっていた否定的な感情(不安、怒り、悲観など)を解放し、肯定的な感情(愛情、希望、意欲、楽観など)へスムーズに変換することができます。

この実践を習慣にすると、本来持っている能力や資質を自然に発揮する状態が増え、集中力・決断力・行動力・問題解決能力・目標達成能力・対人能力・楽観性などが向上します。瞑想やマインドフルネス実践促進にも役立ちます。

<京都>	入門編	日時: 5月13日(土)10:00~12:00	参加費: 3,000円
	定員: 20名	会場: プレマルシェアカデミー	
	実践編	日時: 5月13日(土)13:30~16:00	参加費: 5,000円
	定員: 20名	会場: プレマルシェアカデミー	
<東京>	初級編	日時: 5月27日(土)13:00~15:30	参加費: 6,000円
	定員: 10名	会場: 八丁堀セミナースペース	※参加条件を「びんちょうたんコム」にてご確認ください

## Event 京都・東京



<講師>  
株式会社 FoMaC  
(フォーマック)

<京都>	日時: 5月12日(金)11:00~13:00	参加費: 無料
	定員: 20名	場所: プレマルシェアカデミー
<東京>	日時: 5月26日(金)11:00~13:00	参加費: 無料
	定員: 10名	場所: 八丁堀セミナースペース

### レンジよさらば

電磁波を出さないオーブン

「NEW! グランシェフ」実演会

電磁波(マイクログ波)を放出しない多機能スチームオーブン「NEW! グランシェフ」。1台6役の多機能で煮物からお菓子作りまで網羅した優れたもの。その「NEW! グランシェフ」の専門家による実演会を試食付きで体験してみませんか? 「インターネットで見ただけでは不安」「実際に使ってみたい」「買ったけれど使いこなせていない」「もっとバリエーションのある料理を作りたい」など、何でもご相談ください。

## News! 京都



カラフルなフレーバーがずらり。どの味も試食できます! ホットドリンクもあります。

### 自然食品の店が作った

プレマルシェ・ジェフテリア

ついにオープンしました!

プレマルシェ猪熊ヤードにオープンしたプレマルシェ・ジェフテリアは、代表中川自ら素材を吟味してレシピを生み出し、すべて店内でスタフが手作りしています。抹茶、ほうじ茶など京都らしいものから、黒ごま、豆腐、青汁、お米、さつまいも、高級ビスタチオ、パッションフルーツなど、どれも素材の味が濃厚! ミルクベースのジェラートはもちろん、ヴィーガンやノンミルクジェラート、スーパーフードや伝統素材を生かしたフレーバーも。ミネラルたっぷり元気になるジェラート、ぜひ、お味を見にきてください!

## お申し込み・お問い合わせ

メールや電話、店舗で直接お申し込みください(京都担当:寺嶋 東京担当:山本)

✉ [info@prema.co.jp](mailto:info@prema.co.jp) ☎ 0120-841-828

詳細は   サイト内

<京都>: プレマルシェアカデミー>  
〒604-8331 京都市中京区三条通猪熊西入御供町 294 黒門ヤード2F  
プレマルシェ・アカデミー 京都三条  
アクセス: 地下鉄東西線・二条城前駅 徒歩 7分

<東京>: 八丁堀セミナースペース>  
〒104-0032 東京都中央区八丁堀 2丁目 19-7 佐藤ビル 5F  
アクセス: 八丁堀駅 徒歩 2分



わが家のペット、ロングコートチワワの大好物は、アニマルワンの「ささみジャーキー」。とてもおいしいようで「ささみジャーキー」を見ると興奮して大変なことになりますが、おかげでしつけにも使えます。人間もペットも安心、安全な食べ物（おやつも）で身体を作ること、大切なことですね！ これからもアニマルワンのおやつをいろいろ試してみたいと思います。

(京都市 吉見様)



ささみジャーキー 犬用・猫用 70g 810円(税込)

「らくなちゆるる」を愉しむ読者が登場！  
お気に入りの商品を教えていただきます

# プレマのある暮らし

## プレマのある暮らし写真募集!

プレマの商品を使っておられる写真をお送りください。「人」と「商品」が写っている写真が条件です。

応募方法：メールのタイトルを「プレマのある暮らし写真」として、以下の4つの項目と共に写真をお送りください。(一度の応募で2枚まで)  
①お名前(ペンネーム可) ②年齢 ③お住まい(都道府県名) ④お気に入りの商品と理由、どんな風に使っておられるか、プレマを知ったきっかけなど、プレマとのエピソードをお聞かせください。コメントは編集する場合があります。

✉ info@prema.co.jp

## 犬用・猫用おやつ

お肉本来のおいさを味わえるように、余計な味や香り付けをせず、独自の長時間低温乾燥方法で仕上げました。

詳細&ご注文は   サイト内

## 発送日カレンダー 赤色が定休日です。

### 5月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

### 6月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	



## らくなちゆるる通信サポーター募集中

らくなちゆるる通信を常設・配布してくださる方を募集しています。毎月ご用命の枚数(10部以上)をお届けいたします。

年間購読のご案内

「らくなちゆるる通信」年間購読(2,400円)受付中!



詳細&お申込みは ✉ info@prema.co.jp

## 編集後記

「青春とは人生のある期間を言うのではなく心の様相を言うのだ。優れた創造力、逞しき意志、炎ゆる情熱、怯懦を却ける勇猛心、安易を振り捨てる冒険心、こう言う様相を青春と言うのだ。アメリカの実業家で詩人のサミュエル・ウルマンの「青春の詩」だそうです。これに基づく、10代でも青春ではない人もいれば、特集の堀学園長は、まさに「一生、青春」。私もそうありたい。(編集室 Roots 藤嶋)



## Premarché Organics プレマルシェオーガニクス

あなたが大切に思う人を  
あなたが大切にできるようにお手伝いしたい。  
そんな思いがたくさん詰まった「Premarché Organics」

商品を実際に目で見てみたい、触れてみたい、試してみたいというご要望にお応えできるよう、実店舗を京都市三条会商店街で運営しています。観光やビジネスで京都にお越しのときには、ぜひお立ち寄りください。



猪熊ヤード / ジェラテリア併設



黒門ヤード

京都市中京区三条通猪熊西入御供町 308

■営業時間 10時~18時

■定休日 日曜・祝日

■交通のご案内

地下鉄東西線 二条城前駅 徒歩7分(最短最寄り)

阪急京都線 大宮駅3番出口 徒歩8分

J R 二条駅 徒歩13分

京都市バス 9号/12号/50号系統 京都駅より13分

堀川三条下車 徒歩2分

※京都駅からお越しの場合、市バス利用をおすすめします。バス停から近く、9号/12号/50号系統は主要路線のため数多く走っています。最も早く出発する9号/12号/50号系統のうちいずれかをご利用ください。

http://www.binchoutan.com/showroom.html

らくなちゆるる通信の掲載内容に関するお問い合わせ先はこちら 発行：プレマ株式会社 編集：編集室Roots 制作：セトパワークス

プレマ株式会社  
http://prema.co.jp

定休日：日曜・祝日・年末年始

✉ info@prema.co.jp

ご注文、お問い合わせはEメール・お電話・FAX・インターネットで承っております

【びんちょうたんコム】http://binchoutan.com/

【My Prema】http://my.prema.co.jp/



フリーダイヤル 0120-841-828 (月~金 10~18時)



FAX (24時間) 0120-641-828

QRコード



3 188152 710637