

らくてよちゅら子®通信

私たちのミッション&ビジョン

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…

種を蒔く

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 後編

生産者紹介 プレマルシェ・ジェラテリア 中川信男
良質なスイーツを通して
心の垣根を越えていきたい

基本のき まごわやさしい



ブレマ株式会社 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年ブレマ事務所設立、現ブ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「すぶずぶの京都人」。

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

私が話し続ける理由

行列でないときにジェラティリアにお越しになった方はご存じのとおり、私がジェラティリアにいたらとにかくよく話します。「やたら話しかけられる」という悪評も承知していますが、やめるつもりはありません。とこれまでお話しするべきか、というのは確かに常に考えてはいるのですが、私は過去にしたことのある尊い一年半の経験が今の自分を作っているという自覚があるからなのです。

約20年前、ブレマ株式会社を起業する前に、タクシーの運転手をしていました。約20年前、インドから娘を連れて帰国した当時、バブル崩壊後のすこい不況でした。日本にいたるうちに、万が一のときのためにと大型二種免許を取っていた私は、家族を養うためにタクシー会社の門戸を叩きました。今ではとても有名なMKタクシーと、京都の老舗ヤサカタクシーの2社に面接に行きましたが、前者は事故を起こしたときに大変なことになる、ということを知り内定をお断りして、ヤサカタクシーでお世話になりました。

タクシーの世界では、お客様をお乗せすることを「お供する」といいます。私はこの言葉の響きが大好きでした。密室で、誰か知らない運転手と命を供にするわけ、私は命をハンドルに乗せて走ります。

いろいろなことがあった一年半でしたが、私はいまでもときおり「たまの休みにはタクシーの運転をしたい」と思うくらい、この究極の責任と、知らないもの同士が相対する短い対話の時間が好きなのです(実は、ブレマルシエ・ジェラティリアは御供町という地名です)。

タクシー運転手の差障りのない会話は、お天気の話と野球の話といわれていて、中島みゆきの「タクシードライバー」という唄に唄われている通りです。入社時に「政治の話は絶対にするな」と言われ、そこは承知していましたが、せっかくのタクシーの時間にそれはお客様にとつても愉快でないだろうというのは推察しましたので、他の話題を常に考えていました(アメリカでタクシーに乗ると、思いっきり政治の話を読まれることがよくあるので、日本人の摩擦をさける感覚は研ぎ澄まされているのかもしれない)。

タクシーの一年半でいろいろなリーダーや社長様方とお供する機会もありました。会社名はいえませんが、とても立派な会社のトップの皆様方でした。こういう方に「あなた、タクシー乗ってる場合じゃないよ、あなたは、いずれ何か大切なことをする人だから」と必ず言われました。640円のところ1000円を、

150000円のところ300000円を、3時間の貸し切りでサントリーの山崎を運賃とは別にいただいたりと、お金も頂戴しましたが、何よりうれしかったのは、その言葉たちでした。

出会いは千円に二つ

ある人は病気を苦悩し、ある人は死を覚悟し、ある人は失恋の悲しみに暮れ、ある人は内緒の話をしました。ときに私を相手にストレスをぶちまける方もいました。とにかくあの空間は、いろいろなものが交錯する不思議な空間でした。必ず心がけていたことは、ワンメーターで絶対にイヤな顔をしなさい、ということでした。そうではないときも正直ありましたが、かなりがんばったつもりです。「近くで申し訳ないのですが」と言われたい、「とんでもないです!」と叫びたい、広い世界で一緒することも千円に二つのことです。心から喜んで!と申し上げると、こちらがお金をいただいているのに感謝をいただきました。

そんなことを繰り返しているうちに、なぜか、私は人を励ましたいと思うようになったのです。ほんとうに出会いは千円に二つ、否、那由多ないうたもしくは無量多数分の広がりななかで命を預け合うなんて、考えてみてください。人に最善を尽くしなさいということ以外に何があるのでしょうか。

残念ながら私は超能力者ではなく、記憶力もどちらかといえば悪く、ただのおじさんにすぎませんので、ハンドルに全神経を込め、背中にその人を感じようと思いました。何も話して欲しくない方に話してしまったことがあるかもしれませんが、ジェラテリアでもそんなのだろうと思つたのですが、せっかくなら来ていただいたのだから1000の言葉が何も引き起こさなくても、たとえ1でもヒットすれば、もしかしたら何かの重荷を軽くできるかもしれないと、べらべらと軽口を叩きます。

今はそれだけではありません。お客様の食思考、習慣、健康上の問題、気をつけていることを理解することは最も大切なことですし、どこからお越しなのかによってフレーバーを選択し、または選択される傾向を頭にたたき込みます。そうやって少しずつジェラートやその提供の精度を高めつつ、微妙な味の補正やディッパの右腕を破壊しないような硬さやサーフのための調整を試みています。

もう一つ、私は5人の子どもを育てているなかで、ほんとうに子どもが好きになりました。自分の子、人様の子、もう、私の中では境目がほとんど下がって、どんなお子様をみても可愛くて仕方ありません。ときにシャイな子、快活な子、チャレンジングな子、好奇心旺盛な子、目がきらきらする子……おじさんは、彼らにとつてはもしかしたら憧れかもしれないアイスクリーム屋のおじさんなのです。

もしかすると将来、この店とこの味を思い出して、仮に私が亡くなったとしても、三条会の猪熊の角にきて「おれがな、子どものとき、このジェラート、おかんにつれてきてもらったんだよ」と大切な彼女や奥さんというかもかもしれません。そこにあるのは、単に味の思い出ではなく、素敵な大切な人との思い出です。大手チェーンには絶対できないこと。ただ安全が安心かと叫び続けるだけでは叶わないこと。通販だけでは叶わないこと。そんなことを、ここで1000に一つができるかもしれないから、今日も私は話しています。

📷 京の散歩道 今日も八千歩。

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。

6月号の写真：路地裏

イタリア・フィレンツェの路地裏。おいしいジェラテリアは、こんなに細い道の奥にあった。地元の人の暮らしと、ツーリストが交錯する場所。おそらく早朝はとても静かで、どこから、食べものの香りが漂ってくるだろうこの空間に、3坪に満たないお店に向かって旅行者は行列する。裏においしい食べものを創り出すのは、いつだって「やさしい気持ち」だ。



Book

科学的に立証され始めた古人の知恵

養生訓

先日、「デスクワークで座り続けると寿命が縮む」と、アメリカでの研究結果がニュースになっていましたが、江戸時代に書かれた貝原益軒の『養生訓』には、座り続けることの害がすでに書かれています。「マクロビオティック」のルーツとも言われ、一見シンプルすぎて見過ごされがちな数々の養生の知恵を現代に伝える

一冊です。(今回はスタッフ寺嶋のおすすめ本です)



養生訓
貝原益軒 著
松田道雄 訳
出版：中公文庫

Nobuo's recommendation

Item

暮らしを根本から変える

かえる印のナチュラル蚊取り線香

創業当初、店頭と通販を両方手がけていたときに、合成殺虫成分を一切含まない蚊取り線香は生産量も種類も限られていて、すぐに品切れしていました。お客様が合成物の危険性に目覚め始めた2000年代初頭、効果がなくてウソのない製品としてかえる印シリーズを旗揚げ、その後、安心安全といえば「かえる印」という

認知も広がりました。夏はかえる印で快適にお過ごしください。



かえる印の
ナチュラルかとり線香
30巻入り
1,007円(税込)
※防腐剤・着色料不使用

詳細&ご注文は [かえる印](#) [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 後編

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気な堀先生の魅力に迫る後編です。





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

「道徳」の教育は授業ではなく 学校生活全体でおこなう

——「きのくに子どもの村」では学校全体で子ども主体のミーティングをしておられますよね。そのミーティング進行時の教員へのアドバイスとして「途中で話を意図的に導かない」「多数決を採るときは生徒から遅れて、あとからそっと手を挙げる」などのテクニックがあるそうですが、それはどのようにして思いつかれたのですか？

堀 子どもたちが自由に発想し自発的に決めるには、大人が大声で長い時間しゃべってはいけないですね。これはもっとも基本的なことですね。開校当初は慣れない大人がいて「あとは大人に任せてください」なんていうこともありましたが(笑)、それを言うてはいけません。そのほか日常の細かなテクニックは蓄積されていきます。例えば、原稿用紙の書き方。普通の学校では、最初から清書するつもりで、すべての行を詰めて書いて

いき、間違えたら全部消して書き直さないといけないと思っている子がいます。でも、原稿用紙には行と行の間に隙間があります。間違ったら、そこに書き改めたらいい、漢字が思い出せないなら、ひら仮名で書いておいて後からスペースに漢字を書けばいいと言ってあげます。この方法だと書けなかった子が書き始める。「何を書いたらいいかわからない」という子が転校生には多いのですが、その場合は「困ったな」「なにを書こうかな」と書けばいい。はまると休み時間でも書いています。国語教育は自分の思いをまとめて伝えることが重要であり、漢字がいくつ書けるかではないはずなんです。

来年から小学校で道徳教育を教科にしようという動きがありますよね。教科にすれば教科書を作ることになり、教科書を作ればテストをすることになる。道徳教育の理論を考えると、われわれの

考えと正反対の手法になってしまふ。これまでも道徳教育の時間と、全校集会の時間を読み替える形でやってきており、道徳教育は学校生活全体で行うべきだと考えています。例えば「時間を守りましょう」というテーマで1時間授業をするのが通常の学校の方法だとしたら、われわれは「チャイムを鳴らさない」という方法をとる。チャイムが鳴らないから子どもたちは時間を守る。生活そのものなんですね。

——自発的に動くようになる……
堀 そうです。昼休みが終わる13時40分になると、それまでワーワー遊んでいた子どもたちが自然と静かになる。それは時計を意識しながら生活しているからなんです。うちの子たちは道徳的に成熟していると、外部の方によく褒められ、しつけのコツを聞かれますが、「コツは道徳の授業をしないことです」と答えています(笑)。

ニールとデューイを統合 理想の教育はぶれないように 手法を変えつつ戦略を立てた

—柔軟でいらつしゃいますね。どんな
ことからヒントを得ておられますか？

堀 自分ではわかりませんが。長男ですので
祖母がよく褒めたり立てたりしてくれて
いたという環境もあるかもしれません。
でも、実は、かなり強情なタイプで、
学校の先生のいうことを聞かずに職員室
に立たされたこともあります。嫌だった
のは、こちらにも理屈があるのに、それ
を聞かずに「反省したら帰してあげます」
と言われたこと。それが嫌というだけで
2時間立ち続けました。

—先生のほうも誤算でしょうね(笑)
堀 夕方には職員会議が始まるとわかって
いました。予想通り「もういいから帰れ」
と先生が言い過ぎて、内心「やっただぜ！」
と思っていました(笑)。田舎なので小学
5年生〜中学3年生まで5年間同じ先生
でした。中学2年のとき、その先生に研修で

一ヶ月不在の間、学芸会の練習しておく
ように言われました。シエクスピアの
「リア王」をすることしか決まっていま
せんでしたが、配役を決め練習をして、
最後までやり通したのはいい思い出です。
僕はリア王を演じました。ずっと、いい
経験をしてきたと思います。

—ニール以外の方針にしたくなるなど
迷いはなかったのでしょうか？
堀 それはぶれないようにしていました。
修士論文を書いたときから、イギリスの
ニールとアメリカのデューイを現場で
合体させるというアイデアで、今も大筋
は同じです。ただ、いろいろと細かく
具体的におこなっていくには、たくさん
の学校を見にいって使えそうなものは
ちゃっかり失敬したりしてきました。

学校を創るにも道筋は丹念にしないと
いけません。建物一つとっても、細かい

話ですが床と窓の面積の割合が1対5、
天井の高さは3メートル必要など、小学校
設置基準が文部科学省で決められています。
あるいは500平米以上の建物には消火栓
の設置が義務付けられているなど。それを
一つひとつ丹念にやり、かつ戦略も立て
なければいけません。融通を利か
せてもらうところは利かせてもらえまし
たが、融通の利かない基準があるので
無理なところは仕方なく変更しました。

よく聞かれるのは「学習指導要領」と
教科指導と授業の関係。実は、大学の
同級生が、当時、文科省において「学習指導
要領はガチガチにできているように思える
かもしれないが、あれは相当融通が利く」と
アドバイスをくれました。学習指導要領
では教科ごとに時間数が決まっていますが、
きのくに子どもの村は、半分近くが
プロジェクトという体験学習。調べたり
書いたりするのは国語に当たり、建物を
建てるときや田植えをするときに、測ったり
計算したりすることが算数に当たる。
そこで、教科とプロジェクトの計画と
対応しているところを線で結び、表を
作って時間数を合わせ提案したところ、
和歌山県庁から許可が下りた。そのため
きのくに子どもの村の方針は、学習指導
要領の範囲内に納まっているのです。

きのくに子どもの村学園のあゆみ
1992年に和歌山県橋本市でスタートし
創立26年目。戦後初めて学校法人として認可
された自由な学校で、現在では左記の学校
合わせて約600人の子どもたちが寮生活を
送りながら学んでいる。

- ・きのくに子どもの村小・中学校(和歌山県橋本市)
- ・きのくに国際高等専修学校(和歌山県橋本市)
- ・かつやま子どもの村小・中学校(福井県勝山市)
- ・南アルプス子どもの村小・中学校(山梨県南アルプス市)
- ・北九州子どもの村小・中学校(福岡県北九州府)
- ・キルクハニティ子どもの村(英国スコットランド)

1984年10月	「新しい学校をつくる会」発足
1992年4月	きのくに子どもの村小学校 開校
1994年4月	きのくに子どもの村中学校 開校
1998年4月	きのくに国際高等専修学校 開校
2001年4月	かつやま子どもの村小学校 開校
2002年7月	かつやま子どもの村中学校 開校
2009年4月	キルクハニティ子どもの村 小・中学校 開校
10月	北九州子どもの村小学校 姉妹校になる
2011年4月	南アルプス子どもの村小学校 開校
2012年4月	北九州子どもの村中学校 開校
11月	きのくに子どもの村20周年
2012年4月	南アルプス子どもの村中学校 開校
2013年8月	キングスミニア子どもの村 開設
2016年4月	北九州子どもの村小学校 法人合併

——今後の展望について、お聞かせ願えますか？

堀 ありがたいことに、北は宮城から南は沖繩までいろいろな土地で「うちにも学校を作って欲しい」「きのくに子どもの村のような学校を作りたい」という声をいただいています。それだけ関心が深まってきているでしょうね。お手伝いだけでは済まなくなる事例もあるので慎重にいかねればと思っています。

もう一つは横のつながりをつくること。表面的な気分だけでつながると、労力がかかり過ぎてしまうので、戦略も教育理念も立てたうえでつながっていくような心がけています。そうして学校ができたところで、そこから経営していかねばいけません。もし、うまくいかないときには、放っておけないので、子どもを紹介したり、行政とのやり取りについてアドバイスしたりしています。

——具体的にはどんなことでしょうか

堀 それぞれ事情が違いますので、一つひとつ丹念に聞いて対応しています。

もう一つ望むなら、研究所が大学院・大学のようなところで、理論的にも実践的にもちゃんとした学びの場を作れたらと思います。過去にいくつか集中講義に入ったことがあるのですが、忙しいので

もうできないかもしれませんか？

——実践を語ってくださいる先生は少ないので、ありがたいのではないのでしょうか。実際のところを教わりたいのです。

堀 そうなんです。大学の先生は「子どもたちの気持ちになつて接しよう」とか言いながら、いわゆる現場を知らず、具体的にどう対応したらいいのかわからない人が多い。「何も言わずにギョッと抱きしめてあげてください」で治まることも現場では多いのですけどね。もちろんわかっている先生もおられますが。

——さまざまなことを乗り越えていらっしゃいますが、危機が訪れたときにモットーにされていることはありますか？

堀 基本的に危機というものは人間関係において訪れるものだと思うんですね。どの人も基本的には悪い人ではないと思つて向き合う。これが一つの大切なコツではないかと思います。実は、初めて和歌山県庁にいくとき、敵陣へ乗り込む覚悟でいきましたが、意外に話を聞いてくれ本当に親切にしてもらいました。最初から「こいつは敵だ」「打ちのめせ」という気持ちでいたのでは、うまくまとまるものもまとまらなくなります。いろいろもめていたとしても、結局のところ、最後はちゃんと治まるというつもりで、相手と向き合うことが大切なのではないでしょうか。

参加できるイベント

おもちゃづくり&幼児教室

子どもたちの創造力をかきたてる弓矢や凧、ビー玉迷路などのおもちゃ作りや料理体験など。

開催日：6月11日、9月10日、10月1日

11月12日、12月10日

時間：各回11:30～15:30

(橋本駅から送迎バスあり)

費用：1,200円(子どものみ昼食付)

対象：5歳(年長)～小学校3年生

定員：各回20名

2017年度 サマースクール

キャンセル待ちが出るほど人気のサマースクール。

おもちゃづくり・クッキング・おひげ屋敷など、子どもが自分で活動を選び、手や体、頭を思う存分に使った本格的な仕事を体験。じっくり考えて試してみる、失敗したらもう一度やり直す、きのくにならではの体験学習をたっぷり楽しめる。

開催日：きのくに 7月27日～7月30日

かつやま 7月30日～8月2日

北九州 7月26日～7月29日

南アルプス 7月29日～8月2日(対象限定)

※詳細は公式 Web サイト参照 <http://www.kinokuni.ac.jp>

取材を終えて

堀先生のお話には、何度も繰り返し「幸運だったんです」ということばが出てくる。すべてがとんとん拍子だったわけではないにもかかわらず、だ。私にはそれが非常に魅力的に映った。「これまで日本に存在しない小学校」を創設したという、いわばバイオニアにとっては「壁」はつきものであり、どう攻略するかを楽しんでこられたようにも受け取れるのだ。

私が子育てして思っていたのは「子どもは思うようにならない」という大前提。この前提があれば「子どもがいうことを聞かない」という悩みやストレスは激減する。先月号の「E」ソフトに「いつもと違う道を歩く」と興奮して楽しかった」とあるように、堀先生もきっと「思った通りではないこと」を楽しんでこられたのだ。タイトルは「たのしくなければ学校じゃない」という、きのくに子どもの村のリーフレットをアレンジしたもの。堀先生はまさに、崖っぷちも岩場も「どうなっているんだらうか」と、楽しく攻略してこられたのではないだろうか。失礼かもしれないが、私も堀先生のような「やんちゃな大人」でありたいと思う。



編集室 Roots 代表
藤嶋ひじり
(ふじしま ひじり)

「らくなちゅうらる通信」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

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



この春オーブンした大好評のブレマルシエ・ジェラテリアについて
代表でジェラティエーレの中川に聞きます。
「自然食品の会社がなぜジェラト？」にもお答えします。

良質なスイーツを通して

心の垣根を越えていきたい

ブレマ株式会社

代表取締役
ジェラティエーレ

中川 信男



「ジェラトって最高！こんなに面白い世界があるのか！」と、この歳で知りました。
自然食屋に足りないのはわくわくする気持ちじゃないでしょうか



超高級シリアン・ピスタチオ、男前豆腐店のどっさり豆腐、
特上宇治抹茶とオーガニック緑茶、和田萬商店の和のごま
ブレンドなど約30種類。ミルクなしはもちろん、精進ミルク
生湯葉・奇跡の米 100%ジェラト 米のローストキャラメル
などビュアビーガンメニューも常時数種類揃えています

若年層に「自然食品」という概念を
知ってもらいたい想いがありました。
自然食の見解では、甘い氷菓子は「不健康」
でも、原則原理だけを求めている間に、
店主も顧客も高齢化してきます。
「これでもいいのだろうか」という気持ちが
あったのがきっかけのひとつです。実際、
ジェラテリアを始める前と後では、店に
入ってくる年齢層がまったく違います。
もっひとつは食品廃棄をゼロにしたい
という想い。メディアで紹介される健康法
やダイエット法の多くはマーケティング
と結びついており、ある日突然に需要が
爆発し、急速に冷める。流行ると驚くほど
注文が殺到するものの在庫を持て余す
ことになる。サステナブル（持続可能）な
スーパーフードとしてもはやされるの
ですが疑問を感じます。欧米ではブームに

なると加工食品として定着する傾向にあり
ますが、日本ではチアシードやアサイー
など、ブームが終わると見向きもしない。
この状況を受け入れつつ発展させるために、
スイーツの世界に、よりヘルシーで
サステナブルなことを持ち込まなければ
いけないと考えました。

ジェラートを選んだのは「素材そのもの
を活かせる」ということ。自然食品を
扱う仕事を始めて20年以上。自社商品を
1000以上、約1万点の商品を吟味を
重ねたうえで提供してきました。私は
菓子職人ではありません。しかし、「素材」
については自然食業界のなかでは、トップ
クラスといえる質と量の情報を持って
います。熱をかける工程がほとんどなく
自社ビル内の厨房で作れるという環境的な
要因もありました。



創業以来初めての完全なる自社製造品として提供するジェラートは、中川自らイタリアに修行に

最初は製菓経験者を採用する予定だったが、勉強と試作をすすめるにつれ「変なところで製菓の常識を持ち込まないだろうか」という気持ちが強くなり、スタッフの駒水をジェラテリアの専属スタッフに



知識は負けない
技術で勝てなくても

日本のジェラート屋は、牧場が副業として補助金で始めるものが多く、レシピの組み立て方を知らない人が多いのです。糖度、糖の種類による味への影響、混ぜるタイミングなど学べばわかるものですが、オルタナティブ素材さえ知らない。これならすぐに日本一になれる！ と思います。実際、イタリアンのフードプロデューサーをしているシエラなど専門家が続々と訪れてくれています。

ジェラートは通常、安価なサトウキビのグラニュー糖で甘さをつけますが、プレマルシェ・ジェラテリアでは一切使いません。「大切な人に安心して食べてもらえる以外のものは素材として使わない」のは一貫した弊社の姿勢です。とはいえ私は糖を幅広く見えています。一般に脳の栄養とされるブドウ糖は、自然食の世界

では単糖だからダメという説も。でもブドウ糖を使うだけで質が劇的に変わります。ある程度の自由度を持てばいいのです。自然食系のお菓子がおいしくないのは糖の多様性を否定するから。メープルシロップ、米飴、黒糖などで作ると、すべてその味になってしまう。お菓子にとって糖は重要なファクターです。どの素材を見るにしても、単眼的にならないよう全体を見るようにしています。

私は単なる菓子店をしたいのではありません。心の薬となりうる良質なスイーツを通して食べものの、ひいては心の垣根を越えていきたいのです。兄弟の一人だけミルクアレルギー、夫婦の妻だけベジタリアンなど「食」に制約がある人がいます。周囲にとって小さく見えても、本人には重要で理解されにくいことに、私たちは新しい解を求めがばります。本場イタリアにはインスタントフレーバーが何千種類もあります。極論、よそのジェラートは誰にでもできますが、うちのジェラートは、私にしか作れません。ましてや米100%のジェラートなど安定剤すら米由来なのですから（企業秘密）。

いつか食品工場「プレマルシェ・ファクトリー」を作りたいです。ロバの牧場なんか面白いかもしれません。ロバ乳は最もアレルギーを起こさないミルクなので、ジェラート屋が副業で牧場をやったら面白いでしょうね。

おいしさの秘密



① サンゴパウダーでミネラルたっぷり

日本最西端の与那国島で採取された良質なサンゴパウダーを使用。3ミクロンの微粉末で、カルシウムをはじめ70種類以上の海洋ミネラルを効率よく摂ることができます（特定のフレーバーを除く）。



② 精白サトウキビ糖は不使用

甜菜糖、甜菜蜜蜜糖、黒糖、穀物を醗酵した糖、フルーツから抽出した糖などを使用。安価な精白糖は一切無添加。フレーバーにより、ハチミツ、トレハロース、ブドウ糖、水飴を使用することも。



③ 糖の吸収を穏やかにするアガベインリン

ソルベ(シャーベット)の全て、および特定のフレーバーには、オーガニックアガベインリンを含有しています。アガベインリンは水溶性食物繊維の一種で、糖の吸収を穏やかにします。



④ スーパーフード

特定のフレーバーには、スーパーフードと呼ばれる、美容・健康効果がきわめて高い素材を使用。単に身体によいだけでなく味も優れたものを選び、おいしさの演出にもなっています。



⑤ 殺菌について

素材の殺菌には、常識的に使用されているものの人体への危険性が指摘される次亜塩素酸ナトリウムによる殺菌を回避。より多くの費用と手間をかけ高濃度オゾン水、焼成ホタテ粉末水溶液、食用エタノールなどによる食材衛生管理をおこなっています。



⑥ ノンミルクでもコクがある

プレマ株式会社は有機JAS認証輸入業者。豆乳、ライスミルク、ヘンブミルク、ハーゼルナッツミルクなど、さまざまな代替ミルクで自在にレシピを組み立てられます。乳脂肪率は7~8%で低糖質、低脂肪。胃にもたれず、糖を吸収しないようレシピを工夫しています。



Premarché
Gelateria

プレマルシェ・ジェラテリア
京都市中京区三条通猪熊西入御供町 308
営業時間：12~18時 定休日：水曜日・祝日

ブログで情報発信中! <https://gelato.live/>

ビュッ・ヴィーガン //

奇跡の米
100%
ジェラート

米のローストキャラメル
米のうまみミルク





ericoの ベジタリアン クッキング

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

パウダードレッシングの グリーンサラダ

思わず小躍りしてしまう画期的アイテム「野菜パイオン」の登場！ またしても不可能を可能にするプレマシャンティに度肝を抜かれました。酵母エキス不使用だから、そのまま舐めても舌に残りません。酵母エキスは使わないのが理想ですが、ガツン！とジャンクフード的に効かせたい料理には欠かせない存在。この「野菜パイオン」はパウダータイプですが食材全般とのなじみが格段に違います。それがはっきりわかるシーズニング使いをご紹介します。



材料・作り方

パウダードレッシングのグリーンサラダ

調理時間：5分 2人分

中東発祥のスパイス塩「デュカ」風のパウダードレッシングを手づくりで。「野菜パイオン」を使えば塩辛過ぎず失敗なし！
サラダのほかフライドポテト、フムスやディップの味つけに。

<材料>

- ・葉野菜
- ・パウダードレッシング ①野菜パイオン…………… 1袋 (5g)
- ②有機バオバプフルーツパウダー…………… 大さじ1〜調整

※①と②を小さめのガラス瓶や密閉容器やビニール袋などに入れて、よく振り混ぜておく。
※お好みのドライハーブやスパイス少々(クミンやオレガノがオススメ。ガラムマサラやチリスパイスミックスもお洒落)。刻んだナッツ類や煎りゴマ適量入れても。

<作り方>

(1) 葉野菜をサラダドライヤーにかけて水分をしっかりと切る(画像は宮古島アロエベラ・スプラウト・レタス・セロリの葉)。(2) お好みのコールドプレスオイルを回しかけてから、パウダードレッシングをたっぷり振りかけ、よく混ぜ合わせてできあがり。

*バオバプフルーツパウダーの酸味はとても柔らか。足りない場合、お好みでホウuito/バシミコや柑橘果汁を追加しても。

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

レシピ採用アイテム

プレマシャンティ 野菜パイオン
5g×36包 1,278円(税込)

詳細&ご注文は

[野菜パイオン](#) [検索](#) [サイト内](#)



速攻トマトソース(サラダ下の赤いソース)

<材料>

- ・トマトピューレー…………… 200g
- ・パウダードレッシング…………… 1回分
- ・オリーブオイル…………… 大さじ2〜3
- ・野生のオレガノ…………… 小さじ1/2
- ※お好みでガーリックパウダー…………… 少々

<作り方>

全ての材料をブレンダーにかけてできあがり(10秒ほどで乳化します)。サラダのほか、ゆで上げたパスタに、ピザソースにと重宝します。



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、モザイクタイラー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「完全食菜」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>

私の教室はジブシースタイル。キッチンスタジオを持たず、大荷物を携え4ヶ所のレンタルスペースを巡っています。各会場にていただくご縁が素晴らしい面白くてありがたく、ネオ・ヒッピー的な生活も板についてきました。しかしこの春、思いもしなかった気持ちが湧き上がりました。

私「おっしゃ！次はキッチンスタジオ作るで！」←プレマルシェ近郊が条件 夫「やっ！エリコさんが宣言したら絶対そうなるんだよねウチは……」毎度ながら共鳴してくれる夫には感謝しかありません。

6年前、運営していたVegan cafe&フィットネススタジオを突然辞めると決断。曇りない気持ちで京都のベジタリアンを代表できるよう動き始めたのです。当時、お料理教室は月に15〜20回開講。「自分が通うならこんな教室」の具現化が理想。「参加者さんは調理デモを観てメモするだけ。できた料理をたらふく食べられて後片づけなしの楽々教室」。リピート率の高さとロコミでの拡がり自に繋がりました。教室を主軸にゲーティングやワンコイン

食べ方講座・マクロビオティック望診法講座・1day cafe・食育講座・食事指導 etc. 詰め込めるだけのスケジュールで没頭しました。夫は「種蒔きなんやで」と唱えてくれ、日々熱病にかかったように燃えていました。

その後17年ぶりの妊娠(長男驚愕)〜レシピ本出版〜臨月で料理DVD撮影〜出版〜2冊目のレシピ本出版を経て、お陰様で次男は3歳、長男は20歳になりました。DVDはプレマの中川社長が「臨月で料理DVD出してる料理家はいませんよ！記念に撮りませんか？」とお声かけくださり実現。産後間もないレシピ本出版も、主宰する「Neoベジタリアン料理指導者養成コース」の1期生の全面助力で形になりました。ありがたいご縁と支えだけで進んでこられています。

今後、この喜びと感謝を還元できるような【拠点】づくりに向かって奮起します！なにも具体的にスタートしていない妄想の段階ですが実現に向け、のんびり物件探しからスタートです(宣言しておきながらのんびり物件探したど?!笑)。



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。YHC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2

今回は想念観察をすることで、現実
に起きている、と思っていることが、
実は単なる脳の電流と神経伝達物質の
反応が起きているだけで、本当は何も
起きていないのではないかと、という
気づきが得られるという話でした。
この考え方は、仏教の教えの「唯識」に
近いものだと思います。唯識とは、
唯だ識のみ、つまり存在するのは心だけ
であるという教えです。

唯識の歴史はとても古く、また多くの
天才的な修行者によって完成された理論
です。原典は難解(らしい)なので、
僕の個人的で超勝手な解釈をしていき
たいと思います。専門家の意見とは
たぶん違うと思いますが、ご容赦くだ
さい。どんなに素晴らしい教えでも、
つかえてなんぼ、それをつかつてストレス
(アドレナリン)が減れば、(もし間違つた
解釈でも)結果オーライと思っている
ので……。

唯識とマインドフルネス

最近、書店でマインドフルネスと
書かれた本を見ることが多くなりました。
マインドフルネスはベトナムの禅僧で
あるティク・ナット・ハン師が広めた
瞑想法です。アメリカでブームとなつた
原型は、マサチューセッツ大学医学
大学院のジョン・カバット・ジン教授が

開発したマインドフルネスストレス
低減法です。このプログラムで慢性疼痛
、心身症、摂食障害、うつ病などに効果が
あることが実証されています。

現在では、マインドフルネスを行う
ことよつて、ストレス軽減や集中力・
想像力の向上などの効果が期待で
きることから、アップル、インテル、
ゴールドマン・サックスなどの企業が
社員教育に取り入れています。なかでも
グーグルがティク・ナット・ハン師を
招いて、社員にマインドフルネスの
指導を行ったことが、現在のブームの
きっかけのようです。

そのティク・ナット・ハン師の思想と
教えの元になっているのが、禅と唯識
なのです。

- ①姿勢よく座る
- ②呼吸に意識を集中する
- ③雑念が湧いたら、それに気づいて呼吸に
意識を戻す。

たったこれだけです。

ポイントは、呼吸に集中して今に意識を
とどめておくこと、雑念に気づくこと、
雑念を手放すことです。そして最も重要な
ポイントは、普段自分だとおもっている
自分(自我)を、もつ一人のただ観察して
いるだけの自分(真我)が見ている状態を
キープすることにあります。

なぜ？ 唯識とは

なぜこの現実だとおもっている現象は
こんなにも苦しみに満ちている(と感じて
しまふ)のか？ それは、思考している
自分(自我)が、起きてくる現実に対して
様々な意味づけ・解釈をして、自分の
人生という壮大なストーリーを作り
出してしまふことから始まっています。
唯識は、ただそう思つてしまふ心だけが
あつて、外側の現実には存在しないとい
う考え方です。苦しみの出発点となつて
いる現実(と感じているできごと)、自体が
元から存在しない！と言っているの
です。

その元から存在しない出来事に対して、
自分なりのこだわりを適用して、自分や
他人をしばつて苦しんでいる、というのが
今の私達の姿なのです。「なんて壮大な
一人相撲!!」と笑えるようになること、
その苦しみから抜け出せます。

想念観察や瞑想はその気づきを手助け
してくれる方法です。

自我をベースにした思考(欲・執着・
比較・不満)を手放せば、自然と真我(愛、
笑い、肯定、感謝)が顔を出します。
まず自分の自我に気づいて、自我から
離れましょう、というのが唯識の教え
の第一歩だと(超勝手に)解釈してい
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、大学で少林寺拳法。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>



潜在意識への種蒔き

現状の自分と理想的な自分との間には、誰しも差があります。今の自分の悪いところや行動の癖などは、実は、過去の自分が作り出したもの。未来の自分を理想的にするためには、まず、今現在の自分を大切にすることが必要です。今の自分への種蒔きは、未来の自分の花を咲かすことになるからです。

一瞬、一瞬の気の持ちようや行動が積み重なることによって、新しい確かな自分ができあがっていくのです。

資格を取るために勉強をし、何か目標とすること、また、目指すことがあったら、できるだけいつもそのことから目を離さないことが必要です。そのためには具体的に紙に書いて、いつも目にするところに張っておくことが大切です。

常時、それらを見ることによって、自分の無意識のなかに自然に取り込み、潜在意識のなかに入れることができれば、それはまるで自動操縦しているかのようになり、勝手に夢が現実へと近づいていくことでしょう。

ただし、毎日毎日、坦々と思っただけでは何も変わりません。いつも目指す方向を潜在意識のなかに入れ、それを活用して行動を起こせるかどうかのポイントになります。行動すること、自分が動くことで周りが変わりだし、動いた自分にふさわしいエネルギーが自分の周りに満ちていくことで変わることができるようだと思えます。

そして、自分のためだけでなく、「他がために何ができるだろうか」と一心に願ったり行動したりすることで、それはさらに大きなエネルギーを持つことになりませう。

から、じつと同じ場所において、風や雨、太陽の光、月のエネルギー、小さな生き物の力などを借りて生きています。ところが私たちは自分で動いて考えて行動をすることができません。自然にも、人間にも、受けた恩恵にはお返ししなければいけません。

今持っているものを ひとに分け与えることから

人との関わりのおかげで自分が何かを求めたり、欲したりするものがあるケースでは、まず先に自分が今できていることを他の人へ「わけ与えること」が大切です。そうすることによって、不思議と別の方面から、逆に求めているものを得られることが多いようです。

自分が今どうしたらよいかわからなくなったときは、自分のまわりの状況や人物をよく観察すること。それはいつも共鳴（シンクロノイズ）しているので、そこに自分のとる姿や行く道の答えが必ずあるはずですよ。

くよくよ悩んでいることの大半は、勝手に自分の頭の中で、悪い方へ悪い方へと妄想を膨らませていたり、行動を起こすのに必要な飛び込む勇氣どの葛藤を押しつぶされそうになる自分の言い訳を求めたりしていることが多いものです。

4月に満開となって私たちを楽しませてくれた桜は、春になったら咲くように寒い冬から静かに何も語らず少しずつ準備をして蕾を膨らませているのです。植物は自分で動くことはできません

理想を叶えるには健康から 口腔環境を整えて

理想的な自分になるために、潜在意識を変え、さらには行動を起こすということをお話ししましたが、そのようになるため、できるためには、まずは健康でなければなりません。それには何度も言うように咬み合わせが整った痛みのない口腔環境が必要です。

歯科の治療も、痛くなるまでなかなか歯医者に行かない人、痛くなくても我慢して放置してしまう人をたくさん拝見します。虫歯は人体の中で最も硬い組織のエナメル質の崩壊から起こってしまうんです。歯の崩壊は自然に治ることはありませんし、歯周病や虫歯の感染も自然に治ることはありません。そして、放置すればするほど治療する時間がかかってしまいます。また全身へ細菌が運ばれてしまつと糖尿病や心臓疾患などのリスクが高くなってきます。最初にちよつと変だなと思つたときに、時間を作り歯医者さんを受診しましょう。全身の病気が虫歯から始まることも多いのです。

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

偉大な自然の摂理

それぞれの動物に役割がある

先日、BBC放送で禿鷹についての番組が流れていました。それまで禿鷹には全く興味がなかったのですが、とても気になる内容でした。そこには、アフリカ大陸や、インドにおいて禿鷹がドンドン大量死し減少しており、そのことがいかに人類に影響を及ぼしているのか……愕然とした真実がありました。

雨季の時期にヌーという動物が群れで川を渡りますが、渡れずに溺れてしまったヌーの死骸が、下流に流され時間とともに腐っていきます。その腐った死骸を食べて片づけてくれるのが、禿鷹なのだそうです。普通の動物では、その腐敗した肉を食べると、炭疽病や狂犬病などに感染して、死にいたります。しかし、禿鷹には金属をも溶かすほどの強い胃液があるために、腐敗した肉を食べても病気になるないので、きれいに後始末をしてくれているのです。

ところが近年、農業に犯された草を食へた牛の死骸や、鎮痛剤を打たれた牛の肉などを食へた禿鷹が大量死しています。腐敗菌では死なない禿鷹が、人間の作った農業や化学物質で大量に死んでいるのです。その影響で、インドでは腐敗した動物の死骸があふれ、川を汚染し、狂犬病が増え、沢山の人が亡くなっているという事実を知りました。アフリカ大陸でも同じようなことが起きているのです。

このことは遠い異国の地だけの問題ではありません。自分たちにも同じようなことが起きる可能性があるということです。農業で動物たちが死んでしまつたということは、人間も死なないし誰が言い切れるのでしょうか。ミツバチや、いろいろな動物が大量死しているのに、自分には関係ないと思ふ身勝手なおこないが、すべての人間の危機に差し迫っているのです。結果的には、自分の首を絞めていることになりまふ。

そのことを、なぜ知ろうとしないのか。なぜ目隠しして毎日を過ごせるのか。農業を使っている方に、ぜひ、考えてもらいたいと思います。

自分が創造できないものを壊している人間

一人ひとりの決断が、少しずつでも多くの人の意思に広がっていくことを真に願います。そうすることで、地球の自然が戻り、動物たちも自然の摂理に従って秩序を持つて生きることが出来ます。人間の愚かな考えが、自然を破壊し、たくさんの人の病気を増やし、愛する人との、悲しい別れに繋がるのです。

今、このときから自然の偉大なる摂理に感謝して、毎日を生かされていることに感謝し、自然界のさまざまなものに畏敬の念を持って、それぞれが生きていけたら、争いもなく豊かな自然を守れるのではないのでしょうか。

この番組は、自然を守ることが、結果的

には自分自身のためにもなり、病気を減らすことになる……と、改めて考えるきっかけになりました。日本でも、このような番組をぜひ作ってもらいたいと思います。そして、学校でもこのような話をしてもらえたら、子どもたちの精神的教育にも、いい影響を与えるのではないのでしょうか。

自然の偉大なる摂理に感謝を込めて

私たちが必要としている空気も水も土も、すべて人間が創ったものではありません。人間には、同じものを創ることはできないのです。自然の摂理によって、長い時間をかけて創られたものです。動物も同じです。やはり人間が創れるものはありません。自然の摂理は、誰も創ることができないのです。それなのに人間は簡単に自然を破壊してしまっています。そして、そのために、今までになかったような危険な病気や奇病、難病までも増えてきています。人間の歴史も、いまだに謎だらけです。偉大なる力が働いてきてきたものです。そのように貴重な体なのに、自然の流れに逆らつて生きていたら、病気になるらなほつがおかしいといえるのではないのでしょうか。

一日一度は自然に感謝し、生かされていることに感謝し、食べ物にも感謝して生きたいものです。偉大なる自然に感謝を込めて。



クリニック真健庵
院長 医師

吉村 尚美
(よしむら なおみ)

全人的医療を目指した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℃』で病気が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-shinkenan.com/>



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

脇芽を摘む覚悟

不思議な発芽

「勝ちに不思議な勝ちあり、負けに不思議な負けなし」。外的要因などによりたまたま勝つこともあるけれど、負けたときは必ず負ける理由があるはずだ。こんな意味でしょうか。江戸時代の剣術の達人、松浦静山の言葉として残されています。プロ野球の野村克也元監督の言葉としてご存じの人もおられるでしょう。

自然界で不思議といえは、発芽。生物学では、種子の発芽には温度・水分・酸素が必要で、この3つが最適な条件になったときに発芽するといわれていますが、実際に発芽するタイミングやメカニズムについては、まだ解明されていない部分が多いようです。先ほどの言葉からすれば、たまたま芽が出ることはあるけれど、枯らせたときには必ず理由があるというところでしょうか。

種を蒔けば、なぜだかわからないタイミングで芽が出ます。芽を出せば成長し、花を咲かせて、実をつける。注意しなければならぬのは、芽が出たときには脇芽を摘んで主となる枝を伸ばしていくこと。いくつもの苗が同時に育つようだと、一定のエリアごとに間引いていく必要があります。そうしなければ一斉に成長していったとき手をつけられないほどになり、互いが光も水も足りずに、結果、枯れてしまうことにもなりかねません。現代社会では人間関係のご縁を広げる

ことも「種を蒔く」と表現しますね。同じように、拡がった関係が深まっていくことで、人から注目される成果を出して、実りをいただくようになります。だけれど、ときには優先順位をつけ適切に選り分けもしていかないと、收拾のつかないことにもなりかねません。

忙しいとは

中国、唐の時代の禅師の言葉には、「汝は一二時に使われ、老僧は一二時を使い得たり」とあります。あなたは時間に使われている、使われるから迷う、老僧になれば時間を使い切る、自分が主人公となって時間使えばよいのだ、ということ。あれもこれもやろうとして、やりっぱなしでやり切れない。何かをしなから別のことをやろうとして、なにも仕上げられない。時間を使っているつもりが、逆に時間から使われてしまう。忙しいという字が「心」を「亡」くすと書くように、「忙しい」と口にするだけで、丁寧に向き合った心を忘れて、物事が雑になっていくことをいうのでしょうか。

いい加減は「良い加減」

現実がうまくいくと自分の能力が高いのだと傲慢になるし、うまくいかなるときは他人や世の中のせいにしたくなるもの。本当は、物事が都合よく進んでいくときは偶然であるかもしれないし、うまく進まないときほど、わが身を振り返ってみる

のがよいのだけれど。そんな謙虚な気持ちも忘れずにいたいものです。

そのためには、ある程度は自分の力量というものをわきまえておくこと。いい加減は「良い加減」。できることを堅実にこなしていくことで人からの信頼を得られるようになる。力量をわきまえない「いい加減」では、すべて中途半端で雑なことが増えていき信用を失います。広げるばかりが風呂敷ではありません。ときには折りたたま勇気も必要なのです。

選択と集中

現実的に抱えていることがいくつもあると、必死になって仕上げようとしてしまいます。そんなとき、できないからといって命までは取れないと知っておいて損はないでしょう。一方、無理してやり続けることは、命を縮めるほどに心身を酷使することになりかねません。

良い人になろうと、人の意見に振り回されるのではなく、ときには無視してみくらいのふてぶてしさも必要かもしれません。自分にとって、なにが欠けていて、なにが本当に必要か、一つのこと絞って絞込んでみるのもいいでしょう。なにかを選択できないければ、なにかに集中することもできない。なにかを仕上げることもできないのです。最も大切だと思えること以外を諦めてみる。それが、覚悟をもって生きるといふことにつながります。



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://jhtais.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

魂はフェアな関係を望んでいる

研磨しあいながら 成長するソウルメイト

私は今世で二人の息子を授かりました。子どもを育てる母親としての役割を演じながら、学び成長する課題を持つていたからなのでしょう。私は子どもたちから学びながら、子どもたちもまた、私を母親として選んで生まれてきたには意味があり、良くも悪くも影響を受けながら成長するプログラムを持つてきているのです。どんな関係性においてもいえることではあります。巡り合った魂同士は互いに鏡のような存在であり、本質へと誘うテーマを持ち、研磨し合いながら成長していけます。

私の二人の息子は全く個性が異なります。子育てにおいても、同じお腹から生まれてきたのだから同等に接しなければ、と思いがちですが、兄弟それぞれに全く違う人生の課題とプログラムを持ち生まれてきた存在なので、母親としては子どもの魂の個性を見抜き、認識し、それぞれに相応しい接し方を柔軟に実践していく必要があると思っております。

自分がこれまで生きてきた価値観や常識や経験値から、彼らの人生を予測し制限を与えていることなく、彼らが何を持つて生まれてきているのか？ その無限の可能性に目を向けていなければならないと感じるのです。そんなことに気づかせてくれた長男とのある出来事がありました。

無意識下に隠された親の「エゴ」

長男が高校受験を控えたころのことです。呑気にいつまでも進路先が定まらない息子に対して痺れを切らした私は背中を押すようなことを言いました。ある意味で親として当然のことを言ったまでなのですが、彼からの反論に私は一瞬にして目を覚まさせられた気がしたのです。「僕の人生はママの期待に答えるためにあるんじゃない!!」

きくつししながらも、痛いところを突かれた私は素直に認めるのもしゃくで「じゃあ、もつママは一度と言わない! 貴方の人生は貴方の責任ですから」と返しました。それから彼は本気を出して自身の内なる声と対峙し始めたのです。

そのときの私の言動は、自分自身の無意識から発せられた言葉でした。「期待」というのは、一見、人を励ます言葉のように、その裏側には、そうであつて欲しいといつこちら側のエゴと、そうであらねば認められない、という受け手側の承認欲求を刺激するメッセージも隠されていたりします。いずれにせよ、存在があるがままに認めるというより、条件付きになりにかねません。

私は直接的に息子に対して、こんな学校に行つてちょうだい、こんな人生を歩んでちょうだい、とレールを引いた覚えはありませんが、言葉の端々に、彼に対する期待感にじみ出ていたのでしょう。

私の長男に対する期待感は一休どころか来ていたのでしょうか。親にありがちなことですが、自分自身が叶えられなかった夢や、劣等感や自信のなさを埋め合わせる成績や、人に格好良く見られたい、認めてもらいたい自己顕示欲だつたり。わお!書き出してみると恐ろしい。

逆に次男は、最初から期待を抱かせない「個性」というものを持つて生まれてきました。良くも悪くも諦めからのスタートです。その諦めというのは、彼の将来に対する諦めではなく、私自身のエゴと期待感を捨てて諦めろ! という魂からのメッセージです。諦めの先には、想像を超えた創造の世界、無限の可能性が広がります。5月号では、その次男との魂の約束事について触れました。彼が私にとって教師であつたとするならば、長男は予期せず突如として現れた救世主ともいえるでしょう。長男がお腹に宿つたのは、日本の芸能界から一旦距離をおき、家庭という新境地へ大胆な方向転換をしたとき。しかもその地はアメリカ。もしあの時、長男がお腹に宿らなかつたら、きつと半年後には帰国して仕事に復帰していたことでしょう。全ては仕組みされた計画としか思えない大いなる慈悲でした。

そんな魂の救世主に対して、わずかなりとも無意識の領域に隠し持っていたエゴを振りかざすだなんて、なんて愚かなことだつたでしょう。魂は親子とはいえ、フェアな関係を望んでいるのです。

この夏いちばんの、 幸せのもと。

甘くてジューシー、

とろりとした舌に絡むような食感と、

バオバブのほのかで柔らかな

酸味を重ね合わせたら、

食べると幸せになる

コンフィチュールができました。

美味しいと、幸せになれます。

幸せだと感じると、

自然と笑顔に変わります。

美味しくくて、幸せ。

だから、スーパーフルーツも、

もっとスーパーに。

フルーツのうま味と甘みを

ぎゅっと凝縮し、

マンゴー&バオバブコンフィチュール。

この夏いちばんの、幸せのもとです。



マンゴー & バオバブ コンフィチュール
130g 1,026円(税込)

マンゴーバオバブ

6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
『天与の愛と、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

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 丈見 (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ピデンス・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、宮古ピデンス・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「宮古ピデンス・ピローサ」の魅力の研究・開発・販売するチームからの便り

南の島でつながる縁

この時期、当社の工場と畑に、宮古ピデンス・ピローサ製品の愛用者の方が、多く訪れてくださいます。目的は、宮古ピデンス・ピローサの収穫と加工の見学。地道に手作業で栽培に取り組み生産農家さんと、暑さに耐えながらうねいに加工をする工場員にとっては、絶好の見せ場でもあります。日ごろ、自分たちが取り組んでいることや想いを伝え、愛用者の方からの質問に応え、お互いの話を聞くことで、それぞれの仕事や役割に、誇りと意義を感じ合える素敵なお互いとき。その場に立ち会ったたびに、こちらまで温かくうれしい気持ちになります。

循環型の地域振興事業

宮古島のミネラル豊富な土壌と水を活かした農法をもとに、生産農家が種をまき、育て、収穫、島の工場へ加工し、その原料を研究して製剤化して、日本各地で販売。それがたくさんの方に愛用され、販売者や愛用者が宮古島を訪れる。

この一連のめぐりを続けていくことができる循環型の地域振興事業は、農林水産省と経済産業省が選ぶ「農商工連携88選」にも認定され、モデル事業としての評価を受けています。

モデル事業になるまでの月日は、関係者のみなさんと、一つひとつ積み重ねていく日々の連続でしたが、そこに加わる人の数が増えるにつれ、温かいつながりが大きくなってきているのを感じます。

島の案内をして気づいたこと

愛用者の方々の見学を一通り終えると、営業マンから島を案内するガイドさんへ転身！有名スポットからガイドブックには載っていないところまで、お客様のそのときの気分に合わせご案内し、時間を余すことなく存分に使い切ります。

案内して気づいたことは、聞かれたことに答えられる知識や情報を、島育ちの私を持ち合わせていないこと。地元のコトやモノがこんなにもわからないのかと反省しつつ、島の人はどんなところに疑問や魅力を感じるのか、観光客の方がこの島に何を求めていらつしやるのかが見えてきます。

うれしいできごとの一つが、私がかかわりたい人と愛用者の方々が仲良くなり、場所や食べ物に気に入ってもらえることです。良い人と良い人が出会い、良い人と良い場所が同じ空間に存在することは、世の中に良い流れを生み出す。私はそう感じます。宮古島を訪れた方にはできる限り良い人と良い場所を紹介したいと、自然と思えるのです。一番紹介したい人たちは、手前味噌ですが当社の工場で働く仲間たちや生産農家さんたち。彼らと接したみなさんに、心から感動して「宮古島の人は良い人が多いですね」と言ってもらえるため誇らしく思います。らくなちゆるる通信の愛読者のみなさまも、ぜひ彼らに会いにいらしてください。



宮古ピデンス・ピローサと焙煎オオムギ・ウコンで、飲みやすく味と香りを調整した健康茶です。

宮古ピデンスピローサ茶
90g(3.0g×30包)1箱
4,320円(税込)



詳細&ご注文は [ピデンス・ピローサ](#) [検索](#) サイト内



収穫が始まりました！

生産農家の友利省三郎さんは愛用者さんの人気者



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

オリーブオイルはおいしい

オリーブオイルと日本人

日本人の私にとつて無に等しい経験値であった新しい食材、オリーブオイル。「その素晴らしさを他の日本人に伝えたい」を胸に、2000年にオリーブオイル・オルチョサンニータの輸入を開始しました。

しかし、その熱い想いとは裏腹に現実には直面しました。自分もそうであったようにオリーブオイルというものを全く知らない人に対して販売をしなければならぬことを思い知らされます。

オルチョサンニータは、南イタリアのベネヴェントで作られる上質のオリーブオイルです。和の食材と併せてもおいしく、日本人の舌に馴染みやすいと自信をもって選んだものです。数えきれない生産者をめぐり、まさに自分の足と舌と舌で選んだものです。どこに出しても恥ずかしくないオリーブオイルとして自信满满でした。しかし、そこを熱く語っても伝わらず、まして「おいしい」などとはまったく想像できないようで、みなさん戸惑われるわけです。①オーガニックであること②混ぜ物だらけのオリーブオイルが多いなかジョバンナさん一家が作る貴重な一軒ものであることの2点をアピールして販売しましたが、いまひとつわかりにくく、また本物が決して安くはないことへの理解も薄く、オリーブオイルの必要性も感じられていない方がほとんどでした。

オリーブオイル使い方講習

その壁を超えるきっかけになったのは友人の素朴な一言でした。

「オリーブオイル、どう使ったらおいしいうって思えるの? 使い方を教えてください。うちの台所でやって見せてよ。」

私が感動したイタリア人が普段食べている家庭料理は、オリーブオイル無しでは成り立ちません。シンプルなああの料理を作り方を見て味わってもらえば理解してもらえるかもしれない……。おいしいと言ってもらえる自信はありませんでしたが、友人と他3人を囲み、野菜を中心に塩とオリーブオイル・オルチョサンニータのみで、シンプルに料理をしたところ想像以上に喜んでもらえ、全員がおいしさを理解し購入までしてくれました。

それを機に、全国の人に向け実際に見てもらえないだろうか、とインターネットの力も借りて「オリーブオイル使い方講習をやります、全国どこにでも行きます」と発信。それが私のメインの仕事となつていきます。

だれでも簡単に今すぐ!!

ほとんどの人が良さを全く知らないモノクロの世界の素材だったオリーブオイル。その使い方とおいしさを知れば、オイルの色のごとく黄金でピカピカに輝く価値が理解でき、料理観が変わる……と、いつてもいいほど素晴らしい素材です。

知ることは、まず実践。すぐチャレンジできるレシピをご紹介します。

「ブルスケッツ」

①お好みのパン(カンパーニュやバケット)を厚めにスライスしたものを軽くトーストします。

②半分にカットしたのにんじくの断面をパンの片面に軽くこすりつけ、オリーブオイルをたっぷりかけていただきます。

「ミニトマトのブルスケッツ」

①ミニトマトは小さめのキューブに切り多めのオリーブオイルと少々塩(あればバジルの葉やドライオレガノ)を加えて冷蔵庫で冷やします。

②充分にトマトの汁が出てきたらよくかき混ぜ、トーストしてにんにくをこすりつけたパンに乗せていただきます。

だれでも簡単にオリーブオイルの美味しさを味わっていただけるレシピです。食用油をおいしいと表現することは、あまりないと思います。オリーブオイルは他の食用油と一線を画す「おいしい」を実感できる食用油なのです。



こだわりの
オリーブオイル

「オルチョ・サンニータ」
エキストラバージン
オリーブオイル
440g
2,910円(税込)

詳細&ご注文は

「**オルチョ**」**検索**
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、未完熟マンゴの発酵飲料の製造に携わる。



美味しく・楽しく・学べる にっぽんの宝物

「ゴールデンウィークに、地方に隠された宝物を選ぶグランプリ」に「にっぽんの宝物」に参加してきました。昨年の宮古島大会でのグランプリ受賞を受けての全国大会出場です。

見て・食べて・感じて貰えるように、身長を超えるサトウキビの茎を抱え、来場者にかじっていたただくサトウキビスティック1000名分を持ってイベント会場入りしました。

プレゼンテーションでは、試食案内も含めて、ビタミン・ミネラル豊富な生鮮野菜としてのサトウキビの本来の美味しさを表現。現地での体験を再現するように、サトウキビスティックを、かじる・搾汁したジュースを飲む・シークワーサ果汁を搾り入れる・さまざまな黒糖に焚く(この日は純黒糖・ビーナッツ黒糖・チョコ黒糖の3種)、それから黒糖を分蜜した黒糖蜜とキビ砂糖までを試食ご案内しました。

そして、シヨ糖成分のみを抽出した精製糖にはミネラル分などは残らず、原料が甜菜由来(国産原料の8割)かサトウキビ由来(同2割)かすらわから

ない、素材の個性が活かされない使い方を勿体ないと感じていること。だから、有機サトウキビ栽培から始めて、加工製品を作りながら、体験案内などを通じて伝える仕事をしていることを伝えました。短時間ですべてを伝えきることができませんでした。取組み評価を頂いて、敢闘賞を受賞しました。また新たな種蒔きができたと感じています。これを励みにますますがんばっていきます。最後にプレゼンテーションの最後部分を引用します。

移住したのころに感じた感動を、同様に味わってもらえるよう、島の魅力を案内します！礎である、先人が育み・守ってきた宮古島の自然・文化資産に敬意をもって感謝します！



おうちで
ホクホクの
黒糖が作れる！

おうちで
黒糖チャレンジ
150g
702円(税込)

詳細&ご注文は

[おうちで黒糖](#)

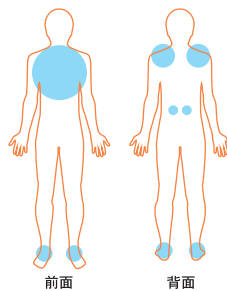
[検索](#) [サイト内](#)

かぜ 五大元素と心と身体「風」 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間もまた、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。5回シリーズの2回目の今回は、心と身体をつなぐ5つの元素のうち「風」の元素についてご紹介します。

01 「風」は想いから生まれる

「静止より、動きは生じ。動きより、力は生じ。力より、結合が生じ、結合は形、成さしめ、それを保たん」これは5つの元素を表現したものです。静止は「空」、動きは「風」、力は「火」、結合は「水」、形は「地」を表しています。つまり、「空」より「風」を生じ、「風」より「火」を生じ、「火」より「水」を生じ、「水」より「地」を生じるということです。浜辺で見る勢いのある波も、もとをたどれば全く動きのない静止だったのかもしれませんが、そこに風が吹き、ゆっくりとした動きが生じ、それが進むにつれて、どんどん大きな力を生み、さらに進みながら、力同士が結合し、統合され浜辺で見る勢いのある波という形になっています。私たちの生活でも、何かを始めるときは、「想い」から始まります。「こうしたい」という想いから行動が起こります。この「想い」に問題が起こると、「風」の元素に問題が起こり、行動、習慣にも問題が起こって、身体症状として現れてくると考えられています。



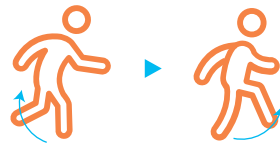
●：対応する場所
痛みや硬さがあると、風の元素の
バランスを崩しているかもしれません。

身 体	心臓・循環器系・肺・肩 胸腺・皮膚・腎臓・足首
心	軽快さ・遊び・悲しみ コミュニケーション 同情・欲望・無条件の愛
症 状	心筋梗塞・アレルギー 喘息・背中や肩の痛み

「風」のバランスを取る食べ物は、果物や木の実など、樹木に実る食べ物や発酵食品。 ※必ずしも上記の症状が起こるわけではありません。

02 「風」を取り戻すエクササイズ

風の元素のバランスを崩すと、肩甲骨や足首が硬くなってきます。肩甲骨は腕を、足首は足を動かすための関節です。想いに問題が起こると、動くことを阻害するような症状が現れてくる場合があります。また、背中が硬くなってくると、呼吸も浅くなり、窒息状態が続くことで偏頭痛になっている方もいます。風の元素のバランスを取り戻すためのエクササイズをご紹介します。ポイントは子供のように楽しむことです。



膝を柔らかくして立ち、目の前にボールがあるのをイメージして、ボールを思いっきり蹴るように身体を動かします。バランスを取るように、腕も前後に振りながら、足を振る動作を繰り返します。10回ほどやったら、反対側の足でも同様の動きを10回します。手足を振る動作を楽しみながらやると、風のエネルギーがめぐります。



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。

こんな使い方もある？

03 極・中川信男の手前みそ

先日、会社の新入社員歓迎会でのごこと。ブレマシャンティシリーズで「ヒーリングが起こるのか？」という話題になり、酔いも手伝って実験してみるようになりました。身体に本当に良いものは、食べるだけでなく、そばに置いておくだけでも身体を緩める力があります。実験の中で、パワフルな力を発揮したのが、極・中川信男の手前みそでした。この商品を手に持って、胸に当てているだけで、身体がゆっくりと緩み始め、呼吸がしやすくなりました。さすが4年もののお味噌です。こんなにパワフルなら、食べて身体に良いものよくわかりますね。

(身体が緩むのは、あくまで個人的な見解です)



極・中川信男の手前みそ
750g(2013年3月仕込)

詳細はこちら [サイト内](#)



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

休日はどうのように過ごしますか？

ブータンの祝日

ブータンの総人口は約75万人。そのうち約6割は農業に従事しています。彼らにとって、春の種まきから秋の収穫までが繁忙期。冬の閑散期はお休みです。一方、学校のお休みは土曜の午後と日曜日。公務員や企業で働く人は、基本的に土日祝日がお休みで、家事をこなし、家族や友人たちとのんびり過ごすのが一般的です。私自身も、休日は街で友達と会ったり、時には裏山へマウンテンバイクで出かけたり、家事をこなしたりとシンプルに過ごしています。東京で生活しているときは、土日のスケジュールはあつという間に埋まってしまい、お金も時間も、いくらあっても足りない状態でした。ブータンでは、東京のような盛りだくさんのイベントこそありませんが、季節の移ろいを感じたり、友人と語り合ったり、寺院に参拝して、心身を清めたりして休日をお過ごしうちに、人間の生活にとって本当に大切なものは何なのか、根本から見つめ直すことができている気がします。

今年、ブータンの祝日は21日間、土日との重複を除くと14日間あります。そのうち、実に11日間が仏教に由来するもの。「釈迦の涅槃の日」「ブータンに仏教を伝えたグルリンボチエ生誕の日」といった具合です。このような祝日は「縁起が良い」とされ、同じお経を唱えても聖なる祝日はその効果が何千倍、何万倍にも

なると信じられています。ゆえに、自然と祝日はお寺にお参りすることになるのです。年に一度、必ず各県で開催される仏教の祭「ツェチユ」の日も祝日となりますが、この日は家族そろって着飾り、身を清めるために寺院にて僧侶による仮面舞踏を鑑賞し、その後はお決まりのピクニック。歓談を通じ、地域コミュニティの結束力も自然と高まります。

巡礼登山のススメ

「ブータンの人たちは休日にスポーツを楽しむことはないの？」と思われた方もいらつしやるかもしれません。近年は、サッカー、バドミントン、バスケットボールなどを楽しむ若者も出てきましたが、今でもブータンの人たちの遊びといえば、

休日はどうのように過ごしますか？

ウォーキングをします。早朝、朝日のエネルギーをいっぱい感じながら森の中を独り歩き時間を「瞑想の時間」と捉えています。夫自然と対峙し自分の呼吸の音に耳をすませると、身体の内からパワーがみなぎり前向きに過ごすことができるのです。私はジャーナリストとして多くの人と接しており、1週間の中で必ず「独りになる時間」を作って心を落ち着かせることを心がけています。(30代女性)

街をぶらぶらして友達と過ごします。飲み屋さん巡りもします(笑)。私とツアーガイドで善段友人や家族とゆっくりできないので、休日はなるべく旧友との時間を過ごしています。(30代男性)

私は会社勤めで平日は時間が無いので、休日は両親のために家事を手伝います。縁起の良い日に家族そろってお寺参りとピクニックをして過ごす時間が幸せです。(20代女性)

国技の伝統的なアーチエリー(ツェエト、ダーツ(クル))が中心です。

そもそも休日のメイン・イベントである寺院参拝をするには、山登りをしなければならぬことがほとんど。ブータンでは多くの寺院が、俗世から少し離れた山奥や断崖絶壁に建立されているのです。バター・ランプを灯すためのバターや練香、果物、お酒など、重たいお供え物を背負い山を登ります。寺院参拝自体が、かなりのエクササイズになっているのです。「寺院に参拝して、仏さまからのご加護をいただくのだ」という強い動機があるため、きつい上り坂もがんばって登っていくブータンの人々、澄んだ心で臨む山の頂からの景色、そして手作りピクニックランチの真心の味は、心身に染みわたります。休日に登山で心を浄化し、足腰を鍛え、また翌日からの仕事に臨む。シンプルかつ効果的な休日の心身リフレッシュ方法、巡礼登山。日本でも実践できる休日の過ごし方かと思えます。みなさんも試してみたいかがでしょうか。



ブータンの祝日の多くが仏教に関連した「縁起のいい日」。親戚一同で着飾ってのピクニックは定番です



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。一億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

そういうふうに、できている。

妊娠と閉経

高齡出産だと、ママ友の年齢層に幅が出るので、女性の悩みの思わぬ共通項に気づくことがあります。

今いちばん交流があるママ友集団は、保育園の2歳児クラスを中心にした方たちで、私とはほぼ一回り違います。第三まではそこまで違いは感じなかったけれど、3人目ともなると！自分と似た年齢層の人たちといるとき更年期や親の介護の話題がでるのが不思議なくらい、授乳だの添い寝だの、休日も子どもの予定で時間がないなどの話がメインになるわけです（もちろん、介護と育児を両立されているお若い方もいらっっしゃいます。頭が下がります）。

構成人員の基本年齢層が違つと、女性特有の悩みも変わってきます。生理不順一つとっても、「妊娠」と「閉経」のどちらを先に連想するかで大きく違います。でも結局は、女性ホルモンがもたらす悩みであることには変わりがないんですね。どちらでも皮膚が敏感になったり、つわり同様の症状を抱えたりします。

若い層の人たちと話すときは、もちろん「妊娠」の話が中心です。最近、かぶれやすいママ友に、Masmiのオーガニックコットン100%の「お産パッド」と「母乳パッド」を薦めて大変感謝されたのですが（母乳パッドって、妊娠中に胸まわりの皮膚が敏感になって困つて

いる人にもいいみたいですよ、そのお産パッドが！閉経期の人にも使えるということに気がきました。

個体差がある領域でしょうけど、閉経前って、「月経過多」になりうるみたいで。複数人から聞いたところによると、市販の生理用ナプキンでは間に合わないくらいのことになるらしいんですね。

個人的には、そんなった晩には、経血をなるべくトイレで出すよう意識を向ける「経血コントロール」でどこまでいけるか試してみたいんですけど、もう少しギアっぽい製品で対応したければ、お産パッドはびつたりです。Masmiのお産パッドはちよつとかさばるけど、市販の大きなサイズの産褥パッドよりは、幅は狭いし活動できるサイズだと思います。

産後の過ごし方で更年期が変わる

おむつなし育児も、生理の手当てでも、お産も、ぜんぶつながっているなあとは常々思っていたのですが、そこに、産褥期の悪露の手当て、閉経期のお手当ても加わった気がします。

東洋医学の先生方がよく言われる産後3週間、できればひと月の養生には、「更年期をひどくしないため」という理由が付いていました。自分の中で更年期って、どこか具体像を結びませんでした。それが、つわりに似ているのなら、マタニティ期や産後の母の養生が、快適な

更年期につながるのかわかる気がします。もともと妊娠前の、生理の時の意識の持ちかたによつて、産む筋肉が鍛えられるのではないかと、私は感じています。

経血コントロールでいうと、冷やしたり食が乱れたりすると「蓋」をしつらくて、垂れ流しになるイメージがあります。で、「蓋」のしつらい腔では、産むのに不自由がありそうに思えるんですね。

悪露についても、多少のコントロールを意識することで、産後の子宮その他の回復のプラスになるのではと感じます。そこでちゃんと整えていくことができれば、閉経時の出血の悩みも減るんじゃないでしょうか。

私は全て高齡出産から始めてますけど、お若い方なら早めに生理で意識できる。高齡なら、まさに閉経まで視野に入れてお産と向き合えば、手取り早い！ですね。

私たちの体は、きつとそついつうふつとできてるんですよ。



布ナプキンユーザーには特に、肌ざわりがいいと評判です。

Masmi
オーガニックコットン
お産パッド
10枚(32cm)
1,080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

西村 初美

(にしむら はつみ)

京都市生まれ。2013年入社。趣味は旅行。石橋をとりあえず渡ってみて割れてたらその場で考えるという周りに「男らしい」性格で、後から困ることも多々。最近、犬を飼い始め、子育てと犬の世話に明け暮れる日々。

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



幸せになるために

2012年春、寂しさと不安と安堵と、複雑な思いを抱えて京都に降り立ちました。京都で生まれ育った私ですが、結婚を機に京都を出て東京などに住み、10年以上ぶりに戻ってきたのです。

小学校から大学まで、毎日学校に行くのが楽しくてしょうがなく、世間知らずで、世の中は自分を中心に回っている、ぐらいに根拠のない自信に溢れていました。今から思うと物事を深く考えることがなかった脳天気な若者でした。

そんな私に、ほとんど人生初の試練が訪れたのは2008年。次々に家庭内で問題が起こり、当時の夫との関係が危機的な状況に陥りました。言葉の暴力や、嫌がらせなど、さまざまなことでの精神的にかなりのダメージを受けました。最初は離婚は考えられず、なんとか改善しようとして、あちこちでカウンセリングを受けたり、神父さんの話を聞きにいったり、それまでほとんど無縁だった仏教関係の本を読み漁りました。友人たちも自分のことのように何度も話を聞いてくれました。「自分さえ我慢してこのまま生活を続けられれば、それが子どもにとって一番幸せなのだろうか」と迷って迷って、3年間悩み続け、とうとう離婚を決心しました。子どもに申し訳ないという気持ちが強くて、それだけが引っかかっていましたが、「自分が笑顔でいられないのなら、そんな私が子どもを幸せにできるはずがない。自分の力で自分と子どもを幸せに

しよう」と考えたのです。

京都に帰ってきてからは、家族や子供や友人や同僚……周りのたくさんの人たちに支えられてここまでやってきました。「自分の力で幸せに」と考えていましたが、決して自分だけの力ではここまでくることができませんでした。経験もないのにプレマで採用していただき、中途半端な知識しかなかった自然食のことを学べたこと、それだけではなく人間として大切なこと、ものの見方、考え方を学べたことも大きな糧となりました。この「らくなちゅうら通信」は私のバイブルとして、すぐ手に取れる場所に置いてあります。

今も、しんどいなあと落ち込むこともあったり、子どもにカミカミ怒ってばかりだったり、まだまだ未熟です。「幸せになつて笑顔になろう」と思ったことが実現できているのかわかりません。でも、「人生において起こることに意味のないことはない」というように、離婚によって多くのことを学び、人に出会って、自分の生き方、考え方が大きく変わったことは、大きな価値のあることだったと信じています。「私」という存在は宇宙の一部であり、全人類は同じ宇宙の一部。だれも「他人」ではないと思います。感謝の気持ちを忘れず、自分にできることを精一杯やって、いろいろな人からもらった大切な何かを次のだれかに繋げていきたい、その輪が大きく広がっていきますように……そう願ってやみません。

子どもも大好きな味 バイオ・ノーマライザー

毎晩欠かさず寝る前に飲んでます。もともといろいろなこと鈍感で違いのわからない女ですが(笑)、これを飲んだときは「翌朝の目覚めが違う!」とハッキリわかるのでうれしいです! 子どももこの味が大好きで、毎晩飲んでます。私も子どももこれと梅肉エキスで、何年間か風邪知らずです。

詳細&ご注文は [バイオ](#) [検索](#) サイト内



毎晩飲み続けて
風邪知らず

1箱から送料無料サービス中!
バイオ・ノーマライザー
3g×30包
6,804円(税込)

Q. まごわやさしい

食生活のことが気になるようになってきたらたまに聞くのが「まごはやさしい」という言葉。子どもを産んでから、やっと健康に気を遣うようになったタイプで、もしかしたら知ってて当たり前のことなのかもしれませんが、よくわかっていません。「標語」みたいなものですか？

(所沢市・食生活を気をつけてたら少し痩せてきた母より)

基本のき vol.14

今さら聞きにくい「よく聞く言葉」を詳しく解説します

著者 中川信男



A. 日本の伝統的な日常食 その食材を示したことば



ユネスコに無形文化遺産として登録された「和食」。なぜかラーメンやカツ丼もしくは、豪華な会席料理こそが和食というイメージがあるようですが、本当に価値があるのは、日本の伝統的な日常食。それを象徴しているのが素材の頭文字をとった「まごわやさしい」という言葉。すべて網羅しているわけではありませんが素材を端的に示しています。これはカロリー・ベースの西洋栄養学とは本質的に別ものと考えておくべきだと思います。病気やダイエットにおいてカロリーを考慮することも必要ですが、カロリー

よりも重要な要素があるのではないかと、いうのが現在の海外での常識。カロリー・ベースの栄養学は日本だけかもしれない、ということをお念頭に置いてみてください。
ま・まめ
豆、および、豆の発酵食品のことを指します。味噌、醤油、納豆、そして豆腐のような豆の加工食品で、日本人にとって欠かせない植物性たんぱく質です。そもそも日本人は魚以外に動物性たんぱく質を食べる文化がなく、豆類から植物性たんぱく質を摂取してきました。発酵させたり乾燥させたりして保存できます。

広い意味でのナッツ類のこと。日本人の場合、やはり基本は、ごま。おひたしなどにして食べます。ビタミン豊富でミネラルバランスがよく微量栄養素が含まれています。これも乾燥保存できます。
わ・わかめ
昆布などを含む海藻類全般を指します。これも乾燥や塩漬で保存ができ、うまみもあるため、内陸部でも出汁にしたり味噌汁に入れたりして使われてきました。運送事業が発達するまでは、食品を保存する技術が発達してきたのですね。
や・やさしい
いつまでもなく野菜にはあらゆる抗酸化物質、ミネラルやビタミンはもちろん酵素や食物繊維が含まれ、健康の主体といわれてきており、現在も変わっていません。「まごわやさしい」のなかで唯一あまり保存が利きませんが、ありがたいことに日本ではどこでも野菜を作ることができます。切り干し大根、たくあんなど発酵や乾燥など長期保存する技術もありますよね。季節を通じて食されてきました。
さ・さかな
島国の日本は海産物は豊か。内陸にもそれなりに新鮮に届けることができ、干物にする方法も。「DHAやEPAが豊富」と最近はいわれます。それも事実ですが、日本人にとっては長く食されてきた、なくてはならない動物性たんぱく質源であつたことは間違いありません。

し・しいたけ
きのこ類全般のこと。海外ではスーパーフードとされており、βグルカンなどが含まれているため免疫食品であるという認識です。やはり保存性にも優れており干すとさらにおいしくなりますよね。カロリーも低く繊維質のかたまりなので腸にもいい。日本では椎茸が日常的に食べられてきており、舞茸などはアメリカでスーパーサプリメントといわれています。日本は温暖湿潤なところが多く、きのこが育ちやすく長く食されてきました。
い・いも類
いもといえば、昨今、じゃがいもイメージがもたれませんが、そもそも日本人が食べてきたのは里芋やさつまいも。さつまいもは、甘みの素材としておやつにおかずに食されてきました。山では自然薯（山芋）も採れます。自然薯は滋養食の最たるもの。里芋もそうです。お手当ても使われますよね。
自然食の方は、「まごわやさしい」を自然に摂っていらつしやることでしょうか。これから食生活を考える方は、カロリー・栄養学の30品目を摂ることに神経質になつてしまくなるよりも「まごわやさしい」を平たく取り入れることから始めてみては。一般的によく売られている味噌や醤油は、本来の醸造法をとってわずか機能性がないものも多いもの。発酵食品だけでもいいものを使っていた方がいいです。

※微量ではあるものの発達や代謝機能を適切に維持するのに必要な栄養素



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

10

水ももっと仲良くなれる新発想 「お水さんありがとう」

プレマが2年かけて試行錯誤を繰り返し
開発した新発想の浄水器です。

ご存じのように、体の大半を占める「水」を、安全にそしておいしくすることは、健康維持や回復の基本です。水はいわば生命の基本。そして最もあなたの生命に影響を与える水は、自宅の水道水といえるでしょう。住環境や居住地域によって水の性質はさまざまで、人の体質が違えば必要とする水も変わります。それにも関わらず、これまでの浄水器は、メーカーが決めた1つの浄水・活水機能しかありませんでした。「お水さんありがとう」の最大の特徴は、環境に合わせて選べる浄水プレフィルターと好みに合わせて選べる活水デバイス。あなたが水ももっと仲良くなれる新発想の浄水器です。



CHOICE

11

美しいデザインが作る高波動の水 「THANK YOU ナチュラルボトル」

おしゃれなだけじゃない。
100%ナチュラル、すべての命に優しいボトルです。

ご存じですか？石油系素材を使うことが環境に大きな負荷をかけ、あなたにも危険を及ぼしていることを。プラスチックに含まれる有害物質は、少量でも生命を脅かす原因となるうえ、大量に海に流れ込むことで海洋生物に危険を及ぼします。それらは食物連鎖を通して人間の体内にも取り込まれ、さらに、石油系素材のエネルギーは生命の秩序に対して破壊的なエネルギーをもたらします。負の連鎖を断ち切るため、今すぐにはじめられること、Nature's Design による「ありがとう(THANK YOU)」の提案です。



CHOICE

12

低速ジューサーの決定版！ 「グリーンパワージューサー」

にんじんやリンゴ、葉野菜、小麦若葉まで！
無駄なく搾れる本格派のジューサーです。

弊社で2002年から取り扱っている、株式会社グリーンパワーケンポの低速回転圧搾式ツインギアジューサー「グリーンパワージューサー」は、韓国で生み出されました。グリーンパワージューサーだけの新技术であるツインギアの採用により、ドクダミ・小麦若葉などの軟らかい葉類もしっかり無駄なく搾汁します。また、しっかりと汁部分と繊維部分を分けることで、最大80%まで農薬や重金属を除去するというデータも。5年保証が示す通り、耐久性も高く、たくさんのお客様に長くお使いいただいております。ゲルソン療法や西式健康法など、各種健康法の実践にもおすすめです。



CHOICE

13

身につけているだけで元気になる！ 「竹布(たけふ)」

竹の生命力を感じてみませんか？
吸水性・抗菌性に優れた天然竹繊維シリーズ。

竹布をお奨めする9つの理由……その1、竹に秘められた不思議なエネルギーが、私たちの心と体をやさしく癒す。その2、静電気の発生が、限りなくゼロに近い。その3、マイナスイオンを放出。その発生量はシルクの5～6倍。その4、遠赤外線を発生。その5、天然素材のやさしい肌触りで夏は涼しく冬は温か。その6、綿の2倍の吸水力。その7、菌の繁殖を防ぐから、嫌なニオイが発生しない。その8、化学物質が含まれていないから、肌の弱い赤ちゃんや敏感肌の方でも安心。その9、竹は農薬や化学肥料を一切使わない、まさに21世紀の次世代素材……

しっとりやわらかくて、少しひんやり。この優しい風合いは、一度触れたらやみつきになること間違いなしです！



Information

プレマからのお知らせ

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



<講師プロフィール>

望月 素 (もちつきさく)

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。

日 時：6月28日(木)
10:00~12:00(9:45 受付開始)
会 場：八丁堀セミナースペース
参加費：1,500円
定 員：10名(お子様連れ歓迎！)

「ナチュラルクリーニング講座」が残り少なくなりました。洗い上がりがいい……」などとお悩みの方や、これから使ってみようという方に、しっかりとさっぱり洗上げるコツをお伝えします！

ナチュラルクリーニング講座

自然派洗剤や石けんを安心安全なお洗濯。「粉っぽさ



<講師プロフィール>

岸江 治次

(きはえはるつく)

京都府宇治市生まれ。20代に桜沢思想に出会いマクロビオティックを始める。ムソー株式会社及び、正食協会にて30年間勤務し、商品開発担当や東京本部長を歴任。元正食協会役員。現在プレマ株式会社執行役員。

日 時：6月15日(木)
10:00~12:00(9:45 受付開始)
会 場：八丁堀セミナースペース
参加費：500円
定 員：10名(お子様連れ歓迎！)

ナチュラルな暮らしと健康について、東京スタッフ望月素と一緒にワイワイお話ししましょう！ プレマシャントイ開発チームの岸江もやってきました。食のお悩み、何でもご相談ください。

お手当てお茶会@東京

〜食育スペシャリスト〜

Event 東京

Event 京都



日 時：6月7日(水)11:00~13:00(10:45 受付開始)
会 場：プレマルシェアカデミー
参加費：無料 定員：20名

<講師>
株式会社 FoMaC
(フォーマック)

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
〜できたて料理の試食付き〜
電磁波(マイクロ波)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。

Event 京都



<講師プロフィール>

今尾 充子 (いまおみつこ)

カリカセラビ株式会社 代表取締役
青ハバリア発酵食品「カリカセラビ SAIDO-PS501」の製造・研究開発・普及に携わる。多くの人々の健康にお役に立ちたいという願いから、科学的根拠に基づいた原料選定、安全性、品質管理、健康への影響評価を追求すべく各大学および公的な研究機関と共同研究を行い、多数の研究論文を発表。現在も新たなテーマで研究を続けている。

日 時：6月22日(木)
13:30~16:30(13:15分 受付開始)
会 場：プレマルシェアカデミー
参加費：無料
定 員：20名



腸内細菌とストレス
「パイヤ発酵食品「カリカセラビ」のメーカーであるカリカセラビ株式会社の今尾社長をお迎えして「腸内細菌とストレス」をテーマにお話しいただきます。現代社会において、腸は「第二の脳」と呼ばれています。腸内細菌が変われば、体型が変わる、性格が変わる……など、おもしろい研究内容を含めつつ、腸内細菌とストレスについて教わる3時間。スペシャルゲストも参加予定で「美容」「健康」にも触れます。ご自身の体調に不安を抱えている方や、不調がある方の健康管理に役立つ講座です。

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 ☎ 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

プレマのある暮らし

らか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

自宅で水素茶が作れる、
「還元くん2」で作るお茶を
夫婦と一緒に飲んでます。
飲み始めてからは、少々
生活が乱れても化粧品乗りが
良く、お腹の調子も良く、
さらに悩みを溜めこまない
性格になっている気がします。
(京都市 Dさん)

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。
採用者には1,000円のお買い物権をプレゼント! info@prema.co.jp



お茶の持つ還元力を引き出す「魔法瓶」

電解水方式ではなく、自然発の摂理を忠実に守り、物質の持つ小さな振動(分子エネルギー)の
組み合わせから生まれるイオンや静電気を利用して、還元力の強いお茶を作り出します。
約5時間待つだけで、普通のお茶が「低電位水素茶」に生まれ変わります。

QUIKA Industry 還元くん2 850ccボトル×2本
送料サービス! 51,840円(税込)

詳細&ご注文は [還元くん](#) [検索](#) サイト内



らかなちゆるる通信サポーター募集中

らか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

「らかなちゆるる通信」年間購読
(2,400円) 受付中!



詳細&お申込みは info@prema.co.jp

[らかなちゆるる通信](#) [検索](#)

発送日カレンダー 赤色が定休日です。

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	

7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

編集後記

夏日の続く京都。自分ひとりだと我慢できても、娘にせがまれるとついついアイスを買ってしまいます。20年前からマクロビオティック
を知りながら雑食系の私は、古来の和食を意識しつつスイーツも大好き。プレマルシェ・ジェラテリアのジェラートなら「ある意味食事だ」
「身体もぎっと喜ぶ」なんて罪悪感が減るので、打ち合わせにいくたびに食べてしまうのです。(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 オーガニクス 10~18時
ジェラテリア 12~18時

■定休日 水曜日・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>

らか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)

フリーFAX (24時間) 0120-641-828



3 188152 710637