

らくでナチュラルな暮らしを提案する

2016

vol.103

4

らくすよちゅら子通信[®]

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…

特集 あなた の 大切な 人

あなたのためは私のため、
私のためはあなたのため。
すべてが繋がっているんですね。

生産者さん紹介 ARTemis 中野ようこさん

柔軟剤は赤ちゃんに使って大丈夫？

今さら聞きにくい言葉を解説 基本のき

COVER PHOTO by 中川 信男



3 188152 710637

中川 信 男 の

言わせて
ください

大人気！

中川信男の連載コラムと

お薦めの書籍、イチオシの商品を紹介します



ブレマ株式会社
代表取締役

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「ずぶずぶの京都人」。

新生、ゼロなる母へ

本誌らくなちゆるる通信は今月号から大きくリニューアルしました。ご覧いただいているように、従来の新聞型から雑誌型になり、ご自宅以外の場所でも読みやすくなりました。また、特集記事の充実をはかり、読者の皆さまにより「らくなちゆるるな暮らし」へのアイディアを巡らせていただけるように工夫を重ねています。さらに稚拙で恐縮ですが、表紙の写真は私があちこちを歩いているなかで、瞬間を切り取った写真をあしらひデザインしています。

原点回帰

気がつけば、私がこの仕事を始めて16年の歳月が経ちました。最初は「びんちようたんコム」というサイト名にも現れているように、京都と和歌山にあるびんちようたんの窯元への往復の日々でした。昔からある炭という存在が、単に燃料としてだけでなく、生活から化学物質をなくすために素晴らしい効果を出していることを知り、驚きを感じたものです。特にびっくりしたのは、炭の副産物である木酢

く聞かれたものです。いいえ、私は燃料を売っていたのではなく、新しい価値を売っていました。

液の存在でした。備長炭は、炭の中でも白炭といわれる1000度以上の石窯内部で焼かれる炭です。焼くといつても、原料となるウバメガシには樹液が含まれていますから、窯の内部では蒸し焼きのような状態になります。樹液は蒸気となって長く伸びた煙突から吐き出され、煙突の途中で冷えるとまた液体となります。これを集めたものが木酢液の正体ですが、それはそれは素晴らしい効果があります。「炭焼きに水虫持ちはいない」という伝承があることからわかるように、木酢液には皮膚の問題に極めて高い効果を示します。お風呂に入れたり薄めてスプレーしたり、または原液で塗りつけたりと、あらゆる方法で使うことができます。消臭や殺菌効果に優れますし、家庭菜園では天然農薬代わりに病害虫対策に役立ちます。家に1本あれば、ドラッグストアやスーパーで買う生活用や皮膚用の化学物質のたぐいはほぼ必要なくなります。炭は昔からあるのに、当時はこのようなことを知る人は極めて少なく、炭を売っていますといえます。「燃料やさんですか？」とよ

大切な人

夏の炎天下、そして、凍るような真冬の伝統市で声を囁らす私の足下で遊んでいたのは、当時はまだ小さかった一人目の娘です。彼女はインドで生まれ、私たちが日本に帰ってきたときに

は山一証券が倒産する前年、つまりバブルの崩壊後の大不景気のときでした。私はすぐにでも稼がないといけない。夜の街を駆けるタクシー乗務員となり、お客様と一期一会を繰り返しました。たった数分から数十分の時間ですが、私はお客様の命を預かっています。命を預けてくださるお客様には、普通のタクシーでは得られない経験を得ていただこうと、最大の注意とおもてなしを提供したつもりです。「運転手さん、こんなに素晴らしい時間をタクシーで感じたことはないよ」「あなたは、運転手をやるような人じゃない」と繰り返してお客様からいわれ、縁あって小さな薬局に就職。過去2回の末期ガンの介護経験とアーユルヴェーダの知識を生かして健康相談と自然薬の販売をしました。私の愛娘がアトピーであつたことは、私の知識欲と経験を加速しました。アトピー治しは薬や「もの」じゃない、結局は受け入れる気持ちだとわかった瞬間に彼女から炎症は消えたのです。その後、5人の子どもに恵まれ、一人産まれるたびに大切な人は増えました。その一方で、いつもタクシーの情景を思い出します。

 Cover Photo by 中川信男

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、一瞬のまばたき。

4月号の写真：ブータンで出会った樹（糸杉）…幸せの国ブータン。震災後の国王からの励ましに心を打たれ、彼の国と関わりが生まれた。そして訪問した古寺にそびえる大きな杉。あまりのエネルギーに圧倒されシャッターを切る。後に、その樹は国樹であると知った。



方をお守りしよう。それがいま、私ができる全てのことから』
そして、私は逆に多くを得ました。こんな不景気ではタクシーの運転くらいしかできないと思っていた私に、「あなたにはもっと大事なお役目があるのだから」という、私が知らない私についての解釈を与えてくださったのは、過去、私のお客様になつてくださった全ての方なのです。これからも、大切な人へのご恩返しの日々は続きます。

中川信男の本棚

ストレスは薬にもなり得る？

スタンフォードのストレスを力に変える教科書

『ストレスは万病の元』とは、半ば定説のように東洋医学でも西洋医学でも、そして民間療法でも筆頭に出てくるセンテンス。『風邪は万病の元』のレベルで、ストレスはいつも悪者扱いです。ケリー・マクゴニガルさんの「ストレスは実は悪いことばかりじゃない。それどころか、薬にすらなり得る」との話は最初



スタンフォードのストレスを力に変える教科書
ケリー・マクゴニガル著 神崎 朗子訳 出版：大和書房

TEDのプレゼンテーションで知り衝撃的なインパクトを受けました。痛みを知っている人はやさしくなるだけではなく、実はある意味において健康的でもあつたのです。

中川信男の今日のイチオシ！

プレマ創業期ダントツ人気！

紀州備長炭最高級木酢液

期せずして、今回のコラムで取り上げるようになった、プレマ創業期のダントツナンバーワンの作品です。木酢液と称するものにはいろいろありますが、私たちの木酢液は単に品質を求めているだけではなく、実



紀州備長炭
最高級木酢液
500ml
1,000円（税込）

は、知る人ぞ知る1cc 300円もする特殊な機能水を微量添加しています。ホメオパシー的な効果を狙ったものですが、いろいろな木酢液や竹酢液を買ったお客様でも「プレマさんのは全く違う」と褒めていただくことが多く、コスト高はそのお声でカバーしています。

詳細&ご注文は [木酢液](#) [検索](#) サイト内



制作・デザインチーム デザイナー

岡田 陽樹

2012年入社。2月24日付で退職し独立。「地元、仙台にはメジャーな会社がありません。そうなので、いつか地元の人が自慢にできるような会社が生まれたらいいなと思っています。そのサポートができればうれしいですね」。

あなたの大切な人

プレマスタッフの場合

今月のテーマ「あなたの大切な人」
プレマのスタッフが考える
「大切な人」について聞いてみました

がんばる地元の民間企業の社長の熱意に心打たれて

企業のWebサイトって作ったことに満足してしまいがちですが、そこからどう運用していくのが、重要ですね。お客様に何を知ってもらい、どうやって買っていただくのか。中小企業にもいいサービスがたくさんあるはずなのに、声の大きい大手に隠れて目の目を見られないことも。独立後は、そのサポートをしたいと思っています。

地元の民間企業のサポートをしてそれぞれの力を大きくしたい

去年、中川社長にとある被災地に連れていっていただきました。諸事情により震災の復興費用が降りてこないため、支援がない状況。そこで、地元の民間企業が立ち上がり、除染作業を含め、自分たちの手で地域を何とか復興させようとしておられました。中川社長はガイガーカウンターを提供するなどして、その企業をサポートしていたのです。震災から4年（当時）。これからのことを熱く語っておられる民間企業の社長を見て、やっぱり当事者の気持ちは全く違うんだなと。「自分た

ちでなんとかしなきゃ」というパワーは、僕らとの温度差を感じました。もともと独立願望はありましたが、最後の決意は、その民間企業の社長さん、そして、出会わせてくれた中川社長にあります。会社の中で手伝うのか、会社を出てサポートするのか。出身が仙台なので、震災のときからずっとモヤモヤしていたのですが、それをきっかけに「今しかない」と感じたのです。

全国の企業を対象にしたいと思っていますが、やっぱり地元が好きなので、地元に貢献したいと思っています。個人でできることは知れています。そうではなく組織的なサポートや、また資金面での支援が必要。そのために自分の立ち位置を変える決意をしました。

僕の武器はWeb制作ですが、やりたいことはWeb制作ではありません。ビジネスモデルによってWebが効果的ではないと判断した場合は「作らない方がいい」と伝えるかもしれません（笑）。Web制作に留まらず、人と人をつなげて大きな力になれるようにサポートしたいと思っています。

自分を成長させてくれたのは 仲良しではなく「敵」だった

本来のマクロビを広めたい！
強い思いから会社と対立

学生時代にマクロビオティックの創始者である桜沢如一の著書『無双原理』を読んだのが、この業界に興味を持ったきっかけです。僕は団塊の世代の少し下で、「しらけ世代」と呼ばれていました。大学には全共闘出身の教員や、フェミニストの社会学者もいました。僕も反戦・反原発運動に関わりましたが、解決軸の一つが「食」だと思っていましたし、大学に玄米食のサークルもありました。『無双原理』の内容は、とても腑に落ちましたね。マクロビオティックを実践し始め、もつとマクロビを学びたいという思いから、自然食のメーカーに就職。主に商品開発に携わってきました。

でも、実際に就職してみると、理想と現実の違いがありました。無双原理の思想とは関係のないビタミン系のサプリメントを主力商品とするなど、疑問に感じることや理不尽だと感じるものが多々あったんです。「本来のマクロビ

オティックを広めたい」という強い思いがありましたし、夢を持った新入社員のためもあって、やがて、僕は会社と対立するようになります。当時は、その企業の社長のことを敵とみなしていました。会社が変わるか、僕がやめるかという思いで闘っていましたし、夜中に仕事を終えてから、桜沢先生の弟子をお呼びして、みんなで勉強会をすることもありました。結局、会社は分裂。社長を含む何人かは辞めることになりました。

「今」が変わった瞬間に
過去はオセロのように変わる

ところが不思議なことに、今、振り返って考えてみると、誰が一番自分を育ててくれたかというと、それは、仲良しではなく「敵」なんですよね。「大変な目に遭わされた」と思っていた人が、今思うと、自分を成長させてくれていた人だということがわかるのです。争い合った社長ですが、実は、その数年後、別の職場で一緒に仕事をすることになります。もちろん昔のこと

は、お互いに一切何も言いませんでした。

彼は、そのころにはマクロビオティックを広めるために一生懸命になつておられ、僕も彼に対して心から敬意を持っていました。亡くなる前、他のスタッフもいる前で「自分はもう

じき逝きますが、後のことは岸江がいるから、私は安心して死んでいける」と笑顔でおっしゃったんです。本心はわかりませんが（笑）、お互いにいい時間を過ごせました。その社長が一番好きだった言葉が「一燈照隅」。実は、プレマの15周年で企業理念が話題のときに、中川社長が好きとおっしゃった言葉が「一燈照隅」だったんです。こ

れには驚きました。

現在、プレマでは商品を売るということを通して、「マクロビオティックを広めていく」ということをさせていただいています。原点回帰というか、本当に不思議なご縁です。

「今」が変わった瞬間に、過去がオセロゲームのように、つながったりひっくり返ったりする。プレマに入社して3年。内情もわかってきて、落ち着いて全体を見られるようになりました。今では過去にマイナスに思えたいろいろなご縁を、非常にありがたいと感じます。きっと、自分が意図してできるとは思いませんでした。



経営企画室 企業様コンサルティングセクション

岸江 治次

自然食・健康食系のメーカーを数社経て、2011年入社。企業向けの営業や、商品開発に携わる。「マクロビオティックを広めたい」という熱意のために敵対視していた人が、年を重ねていくにつれ、実は恩人だと気づきました。

久しぶり！の
空白の時間を感じない
素のままで心地よく過ごせる人



経営企画室

横山 奈保

企業のプロジェクトマネージャーを経て、2011年入社。立ち上げからプレマシャンティに携わる。英語の先生の「語学は窓です。一つも窓がない部屋か、窓があって光が入ってくる部屋か、どっちの部屋に住みたいですか？」の言葉で留学を決意。

好きなものに囲まれて暮らしたい
という思いで商品開発

ボストンで暮らしていたときに、マクロビोटイックやヨガに出会いました。日本に帰国して気づいたのは、調味料など、日本のスーパーマーケットに売っている商品の品質がいかにいい加減かということ。自分が求めているものが見つからないと探し始めて、プレマにたどり着きました。「こういうものがあつたらいいな」をプレマシャンティの仲間にお誘いしています。販売するという目線から交渉はしますが「自分が使いたいと思えるかどうか」が、軸としてあります。そして、「一緒に仕事がしたい！」と感じた方々と、プレマシャンティを育てています。プレマシャンティは、私の子どもたちなのです。

会えなかった時間の空白ごと
受け入れ合えるつながり

「大切な人」という言葉の概念が、私には曖昧です。祖母の受け売りですが、出会いも別れも神様が決めることだと思っています。好き嫌いはありますが、でも、「好き嫌いは作るものじゃない。なぜなら出会った人はみな、自分に何かを教えてくれる人。嫌いな人に限つ

て、自分の嫌な一面を持っていて、それを見せてくれているんだよ」と、祖母に言われてきましたし、「人の運がいい」とも言われてきました。確かにどの出会いも「この人のおかげで、今の私がある」という自覚があります。

きつと「大切な人」は、特定のひとりではありません。私には家族のようにかわいがってくださる人が、国内外の各地にいます。例えば、Tシャツ2〜3枚だけの荷物でふらりと訪ねていつでも受け入れてくださるし、私もその方が来たら受け入れます。そのなかには、中島デコさんや、鈴木草千さんなど、私にマクロビोटイックの楽しさを教えてくれた人もいらつします。

仮に「記憶に残る人」「会えなかった時間の空白を感じない人」という意味で捉えるとしたら、私のまわりにたくさんいます。その出会いは、マクロビोटイックのカンファレンスだったり、友達を介してだったり、日常生活のなかにあります。彼らと一緒に喜び、一緒に悲しみます。かっこつけるのはやめて、素のままで話をして、ご縁がある人とうまくやっていけたらいいのではないかと思います。



おやつの時間です。

食べだしたら止まらない、
プレマシャンティのお菓子たち



[00100570]
黒ごませんべい 120g
350円(税込)

ごまの香ばしさが
美味!



[00100571]
白ごませんべい 120g
350円(税込)

磯の香りの
おせんべい♪



[00100572]
ひじきせんべい 100g
350円(税込)

ただ熱った豆って
こんなに美味しい!



[00100565]
そのまま、煎り黒豆 100g
412円(税込)

そのままボリボリ
おいしいよ



[00100851]
発芽炒り玄米(塩) 60g
[00100852]
発芽炒り玄米(梅酢) 60g
304円(税込)



[00100395]
落花生つぶせん 87g
510円(税込)



[00100742]
ちこり珈琲 40g
760円(税込)



[00100118]
有機 三年番茶
ティーバッグ 5g×15個
631円(税込)



本当のコーヒー
みたいな深み

[00100604]
SLOW DRIP
〜カフェインレス〜 12g×8袋
1,800円(税込)



Prema Shanti

プレマシャンティ®



4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

検索

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

第1回目は、ピンク色の布ナプキン「月のやさしさ」のアルテミス代表 中野ようこさんにお話を伺いました。

あなたのためには、私のために
私のためには、あなたのために

アルテミス 中野ようこさん

中野 ようこ

1996年より女性や母子の心身の調和を育むさまざまなワークショップを企画・運営。女性が、地球が、本来あるべき姿を取り戻すためのサポートの一環として「月のやさしさ」の生産と販売を手がけた。布ナプキンのパイオニア。

心身の調和は

「命」を大切にすること

布ナプキンを販売する前は、自己表現のワークショップをしていました。伝えたいことは、心身の調和の大切さ。それを伝えるツールのひとつとして、布ナプキンに着目しました。

活動のきっかけは結婚後、アメリカで暮らしたこと。私が社会人になった37年前は、男女雇用機会均等法もなく、女は良妻賢母を目指すものという認識が強かった。夫はそういう人ではなかったものの、私自身が固定観念を取り払えなくて。でも、アメリカでは聞かれるんです。「あなたはと思うの？」って。自分の意見を言うてもいいんだ！と、驚きましたね。

産後、子どもがまだ小さいころって、女性は自分探しをしますよね。動きたいけど動けないし。当時、社会運動をしていましたが、環境問題を扱うのは難しく、体力がないと戦えない時代で、体を壊しました。それで、自分を大切にしながら社会のためにできること、そして、もっと体にいいことを、と考えました。アルテミスのコンセプトに「BODY&MIND&ECOLOGICAL」と書いてるのは、そのためです。それらをバランスすることは、命を大切にすることなのです。

7歳のときの入院生活で出会った姉弟がきっかけで環境問題を意識

環境問題に目を向けたきっかけは、九州に住んでいた7歳のころに遡ります。腎臓を患い、子どもばかりの6人の病室に入院したのですが、ある姉弟が検査入院しては帰って、また検査入院してくるんです。彼らの診察だけ大勢のお医者さんがやってくる。見た目には、どこも悪そうに思えないのに、二人は、まっすぐに歩くことができない。不思議に思ったのですが、看護師さんの話から水俣病と知りました。それがきっかけで高校時代、研究課題として水俣病を調べ、「食べたもので人

の一生が決まる」と知ったのです。

私は「社会」という枠組みで物事を見ますが、連鎖があるわけで、本来「社会」は遠いところにあるものではないかもしれません。一番影響を受けたのは『世界は恋人 世界はわたし』（シヨアンナ・メイシー著 筑摩書房）という本。「自分の痛みは、世界の痛みと何ら変わらないものである」という内容です。俯瞰して捉えらる、自分のカラダがダメになっていたら、社会もダメになっているということだと言えるのです。つまり、「あなたのための」は私のために、「私のための」はあなたのためでもある。「自分を大切にすること」は、「社会を大切にすること」に等しい。すべてはつながっているんですよ。



ホルモンのバランスを整えリラックスさせるピンク色で、ブルーデイからピンクデイへ。オーガニックコットンのネル生地は心地いいと評判。

カルシウムの重要性

カルシウムは骨や歯を丈夫にするだけでなく、常に健康な生命を維持する為の重要な働きをしています。数え切れないサプリメントが氾濫する今、他のサプリメントを摂る前にカルシウムの摂取をお薦めするには2つの理由があります。まずは、日本に暮らす人々は国土事情から宿命的にカルシウム不足を強いられていること。そのうえに、カルシウムの吸収を阻害する加工食品が氾濫し、ますますカルシウム不足に陥っていることです。

カルシウムの主な働き

- ・免疫力を高める
- ・細胞代謝を活性化
- ・骨や歯を形成する
- ・多くの酵素を活性化
- ・神経の興奮を抑える
- ・ホルモンの分泌を調節
- ・細胞内の体液を弱アルカリ性に保つ
- ・血液を凝固させ止血作用に関与
- ・筋肉の収縮と弛緩をコントロール

カルシウム欠乏はキレやすく過敏に？

カルシウムには様々な効果が期待されますが、心を鎮静させる作用もあります。動物はカルシウムの欠乏した食事を長期間続けると、過敏になり性格も凶暴になるうえ、行動も荒くなることが確認されています。人間においても、カルシウム不足が原因で、落ち着きのない性格を生む要因になっているのではないかとの見方もあります。

摂取量が足りないと自らの骨を溶かして補う

カルシウムは日々摂り続けなければ不足しますが、重要な働きをするカルシウムが血液や細胞内で一日たりとも不足状態に陥らないように、生命維持のための特殊な調節機能が人間には備わっています。摂取不足が起これば骨を溶かし、血液や細胞内の濃度を補うのです。

一日に必要なカルシウムの量はどれくらい？

成人一人あたりのカルシウム必要量を 700mg(厚生労働省)としています。100%が吸収されるわけではないことを踏まえると、1000 mg以上のカルシウムを摂取する必要がありますと考えべきでしょう。しかし日本人のカルシウム摂取量は、過去 50 年間、一度も必要量に達したことがありません。

カルシウムとミネラルは同時に摂るのが理想

日本人がカルシウム不足になりやすい原因として、国土のほとんどが火山灰土壌で、カルシウムやミネラルの含有量が少ない軟水地域であることがあげられます。土壌に含まれる水にカルシウムが少ないため、硬水の地域と比較すると、同じ野菜でも含有するカルシウム量が少ないことも分かっています。また、摂取したカルシウムが働くためには、それをサポートするミネラルが必要です。

吸収がよいのはイオン化されたカルシウム

カルシウムを多く含む食品をどれだけ積極的に摂取しても、体にしっかりと吸収されなければカルシウム不足の状態のままですが、さっと水に溶けて、すべてのカルシウムがイオン化されるのであれば、現代日本人が有効に摂取できていないカルシウムを速やかに体内で吸収することができます。

(山口清道氏「転ばぬ先の栄養学」より抜粋・編集)

*「転ばぬ先の栄養学」
http://prema.binchoutan.com/r-natural/eiyogaku/

なぜカルシウムが必要か知ってる？

植物由来で吸収率のいい
カルシウムのサプリメント
ミネラル配合で
栄養バランスが整うので
毎日のご飯と炊いて
カルシウム習慣が身につきます

元気★がまんの素

元気の素であり、がまんの素でもある！
カルシウムとミネラルがしっかり補えるサプリ

元気★がまんの素
120g (2g×60包)
3,800 円 (税込)

詳細&ご注文は

元気★がまんの素

検索

サイト内

吸収性の高いカルシウム+78 種類の天然ミネラル

L 型発酵乳酸カルシウムは、植物から抽出した糖質を天然発酵させて作られる乳酸と結合した、吸収性の高いカルシウム。そのL 型発酵乳酸カルシウムを主原料とし、さらに、豊富で多様な湖水のミネラルを自然のバランスで摂取できる塩水湖水ミネラル液「グレイトミネラル」を添加して製品化されたのが、100%植物由来のカルシウム&ミネラル補給サプリメント『元気★がまんの素』です。

お料理や飲み物にサッと加えるだけ。家族みんなが継続して摂取しやすいことが特徴です。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ありません。もちろん赤ちゃんからお年寄りまで安心して召し上がっていただけます。不足しがちなカルシウムやその他の微量ミネラルを、毎日の食事を通じてしっかりと補いましょう。



元気★がまんの素
1包 (2g)

1 主原料は天然発酵法の「L 型発酵乳酸カルシウム」

植物性の糖質を乳酸菌で発酵させて作られる L 型乳酸は、人の身体に親和性があり安全な物質です。発酵層の中で L 型乳酸の量が増えていくと、発酵液は酸性を示します。これにライム*を加えながら、常に中性に保つよう発酵を調整します。こうして得られたものが、L 型発酵乳酸カルシウムです。日本の伝統的な発酵食品である味噌や醤油などもこの様な発酵を利用して作られています。

*エビやカニなどの甲殻類が化石化した天然のカルシウム源

3 水溶性のため「吸収性」に大変すぐれる

大自然の中、草や木が大きく育つには地中の養分がまず水に溶け、根より吸収されます。同様にカルシウムも体内にとり込む場合、そのカルシウム塩が水に溶けイオン化して吸収される形になる必要があります。『元気★がまんの素』は、市販されるリン酸カルシウム(牛骨粉・小魚の骨)の 3800 倍、また、炭酸カルシウム(カキ殻・サンゴ・卵殻等)の 6800 倍の水溶性。水溶性が高いということは体内への吸収率が高いということです。

2 使い勝手のよい顆粒タイプ

特殊製造技術により賦形剤などを加えることなく、大変利用しやすい顆粒状にすることができました(一般的には、錠剤を作る時には乳糖などの賦形剤を使って固めます)。



4 ささまざまなミネラル成分も

塩水湖水ミネラル液「グレイトミネラル」は、太陽の光と熱のみで塩水湖水を濃縮したあと、塩(NaCl)の結晶を 99%以上取り除いてミネラル分だけを取り出した高濃度ミネラル液です。人工的な加工は一切行っていません。完全イオン化ミネラルのため、非常に効率よく吸収されます。また、バランスの整った天然マルチミネラル濃縮液のため、塩分が気になる方も安心して摂取していただけます。



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2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/>



巾広あらめと春菊のあっさりマリネ

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

調理時間
約10分

レシピ採用アイテム

ざらっとしたクセのない味わい、和食に合う
カナダ有機認証ヘンプシードオイル

ヘンプオイルといえば独特の香りでレシピに苦労した経験がありますが、プレマシャンティのヘンプオイルを使ってびっくり。サラダとジュースでフレッシュ！ もはや、ヘンプジュース。コツは加熱しないこと。保存は「冷蔵」必須です。

新発売！
プレマシャンティ
有機ヘンプオイル
185g 2,764円(税込)
275g 3,040円(税込)

お試し価格
20%OFF!



詳細&ご注文は **有機ヘンプオイル** **検索**
サイト内



材料 2人分

巾広あらめ 20g
(鍋に300ccの水とあらめを入れ、中火にかけ、沸騰したらザルにあげておく。これで戻っています) *プレマシャンティ
春菊(葉先のみ) 約1/3束分
ヘンプオイル 大さじ1~2
マッシュルーム 6個(約120g)
(半分にかット)
にんにく(みじん切り) 1/2片
精進白だし 大さじ2と1/2
*プレマシャンティ
A ホワイトバルサミコ 大さじ1
(アリサンの白ワインビネガーでもOK)
玉ねぎだけのシーズニング 小さじ1
*プレマシャンティ



作り方

- 1) 鍋かフライパンに(A)を入れ、蓋をして中火にかけ、マッシュルームに火が通るまで約3分蒸し焼きにし、冷ましておく。
- 2) 春菊は生のままヘンプオイルを絡め、冷ましておいた(1)とあらめを混ぜてできあがり。

*マッシュルームは水で洗わず汚れを取って使うのが常識ですが、キパワーソルトを溶かした水でサッと洗うと驚くほどの汚れが取れ、臭みも取れます。お試しください。

**びんちょうたんコムにて
お求めいただける商品です**

私のお誕生日のこと。友人のケーキ店のある嵐山方面へ車を走らせました。途中、太秦を通過。私には思い出深い土地。太秦の学生寮に下宿し美大に通っていたのです。大家さんは美しい日本家屋に住む茶道の師範で、よくお茶を振るまってくれました。隣接する女子寮は古〜い木造2階建。部屋は四畳半、和式トイレ・台所は共同(笑)、お風呂は大家さんの内風呂を借りて2人1組で入るのです。日本人を中心に台湾人・中国人など留学生が18名。もちろん男子禁制。毎晩、狭い部屋に集まっては大騒ぎ。喧嘩したり一緒にアルバイトしたり料理を教え合い姉妹のように暮らしていました。門限の23時に大家さんの見回りがあり叱られる事も。私は男子禁制を度々破って、

息を潜めても何故かバレて合鍵で部屋を開けられる始末。今思えば漫画のような世界。夫「行ってみる？」私「当時でもお婆さんだったよ〜27年も経つんだよ」夫「建物だけでも残ってるかも」私「突然えかなあ？生きてはるやろか(←失礼)。あ！建物ある！」ピンポ〜「あの〜昔、寮でお世話になったものです」。ガラー。大家さんご本人登場！私「大家さん！恵里子です！(←必死)」大家さん「たくさん学生さんいってたしなあ〜(半眼で目も合わせてくれない涙)私「留学生が多かった時代で、私、その部屋でした！」大家さん、急に眼を見開いて私を見つめ、ふわっと笑顔に。「わかった！あんた特別やったもん。ケーキ作るのうまかったな。

それに向日葵の絵を上手に描いてなあ〜！思い出したわ」夫「よかったなあ！特別やったんや〜♪」大家さん「わりと手のかかる子やったからなあ」夫「そっち?!」私「今、ご家族は？お歳は?」←質問攻め。大家さん「95歳(27年前は68歳!)。寮もやめたしな。まあ、上がって行きいな」。お庭や玄関は当時同様、美しく掃き清められていました。お元気で本当ににより。思い返せば事件ばかり巻き起こす跳ね返りを、いつも笑ってお世話くださってたのです。私の京都生活の始まりは、大家さんありき。46歳の誕生日は思いがけず感謝の気持ちいっぱい大切な人との再会が果たせました。



医学博士
株式会社武蔵野免疫研究所
研究開発担当部長
宮古ビデンス・ピローサの加工工場長代理

仲間 真司

(なかま しんじ)

琉球大学医学部保健学科修士課程修了後、臨床検査技師を経て、株式会社武蔵野免疫研究所に転職。ビデンス・ピローサの研究に携わる。その後、琉球大学大学院医学研究科博士課程にて医学博士号を取得。研究+技術の視点で宮古ビデンス・ピローサ事業に取り組んでいる。

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

言葉より行動で伝える

みなさま初めまして。沖縄県宮古島で「宮古ビデンス・ピローサ」というハーブの研究、開発、栽培、加工、製品化を行う『むさしのイミユニティグループ』の研究開発部に所属している仲間と申します。主な仕事は、宮古ビデンス・ピローサを中心とした、天然物の秘めたる可能性について、これまでの知識と技術を活かした研究を行うことです。今回は、宮古ビデンス・ピローサ事業における大切な人をご紹介します。

宮古ビデンス・ピローサの 栽培農家のお手本のような存在

宮古ビデンス・ピローサの栽培農家の友利省三郎さんは、宮古島でこの事業を開始した20年前から栽培農家として関わっていただいています。栽培農家の中でも、畑の管理には定評があり、取引先が宮古島に来島されるツアー計画を立てる際には、省三郎さんの都合をまず伺うというのが、社内での暗黙のルールとなっています。ご本人からも、「いつでも畑は整えているから、自由に見てもらって構わないよ」とお言葉をいただいています。

ある日、急な取引先の訪問があり、畑のご案内をしなければならなくなったので、友利さんに畑を見せていた

こうと連絡を取りました。しかし、電話がつながらず、留守電に用件だけをお伝えして畑に向かいました。畑は期待以上の完成度で、雑草一つありません。整然と宮古ビデンス・ピローサが繁茂している景色は、何度見ても美しいと感じます。ご案内したお客様も感動されていました。その畑の2つほど隣の畑に、草刈りをしている農家の方がいらつしやいました。私が畑の前で説明をしておりますと、その方が近づいてきて、「仲間さん！」と声をかけてきました。友利さんです。

除草剤は使わないでと伝えるより 草を刈るという実行力

宮古ビデンス・ピローサは栽培期間中に農薬、化学肥料、堆肥を一切使用せずに育てます。友利さんは、宮古ビデンス・ピローサの品質保持のために、周りの畑からの農薬（除草剤）の影響をなるべく減らすと、周辺一帯の草刈りを行っていたのです（しかも2つ隣まで）。近隣の畑の主に、除草剤を使わないでほしいと言葉でのお願いはできるかもしれませんが、使わないでよい状況を自分で作ることは並大抵の努力ではできないことだと思います。社員として見習わなければならないと実感するできごとでした。



宮古ビデンス・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。

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



ビデンス・ピローサの花

ビデンス・ピローサの畑

詳細&ご注文は [ビデンス・ピローサ茶](#) [検索](#) サイト内



小さな農と天職と 新しい未来と



半農半X研究所代表
総務省地域力創造アドバイザー

塩見 直紀

(しおみ なおき)

1965年、京都府綾部市生まれ。「半農半X（＝天職）」コンセプトを20年前から提唱。ライフワークは個人～市町村までのミッションサポート、コンセプトメイク。著書（『半農半Xという生き方【決定版】』など）は翻訳され、台湾、中国、韓国でも発売され、海外で講演もおこなう。

半農半Xの提唱者・塩見直紀さんによる
半農半X流ソーシャルデザイン

トルストイに学ぶ大切な人

半農半Xとは何か

20年前から、半農半Xという生き方を提唱しています塩見直紀と申します。縁あって、今回から連載をさせていただきますことになりました。少しでも何かのお役にたてればと思います。以下、自己紹介しつつ、今号のテーマである「大切な人」について書いてみたいと思います。環境問題（持続可能な暮らし方）と天職問題（人生の意味）の2つは私の20代後半の重要なテーマでした。いまから25年前のことです。これらを同時に解決できる方法はないか。悩むなかでたどり着いたのが、「半農半X」という生き方でした。Xとは、大好きなこと、得意なこと、使命、天職、天命、生きがい、ライフワークなどを意味します。看護師でも、メカが大好きならエンジニアでも、起業しても、週末のボランティアが生きがいでもOKです。農についていえば、田舎や都会といった場所、面積の大小（ベランダでもOK）、作業時間の長短は問わず、暮らしの中で少しでも土、植物などに触れ、謙虚さやセンス・オブ・ワンダー（自然の神秘さや不思議さに目を見張る感性）を取り戻すことが重要だと考えています。

3つの質問

いまという時代を生きる私たちを何かにたとえるなら、海に漂う小船と似ているように思います。海は大荒れで、空には黒い雲が立ち込め、進むべき道をしめす北極星も、灯台の灯りも見えません。船にあるはずの羅針盤も壊れていたり、海に落としていたり。そもそも羅針盤を備えていなかったり。日本だけでなく、世界もそんな状態のように思います。そんな時代をどう生きたらいいのか。私はロシアの文豪トルストイが遺した次の物語が、生き方の方向性を示唆してくれているように思います。ある国の皇帝が3つの質問の答えを探していました。

「いちばん大切な時間はいつか？」

「この世でいちばん大切な人は誰か？」

「いま何をなすべきか？」

というものです。世界中の賢者に尋ねても分からなかった皇帝はがっかりして散歩に出ました。そのとき、井戸の水を汲む少女に出会い、皇帝は3つの問いを質問しました。娘はこう答えました。「いちばん大切な時は、いまこの時。いちばん大切な人は、いま自分の横にいる人。なすべきことは、自分の横にいる人に善行を行うこと」と。皇帝は喜び、少女が持っていた重い井

戸水を代わりに運びましたというすてきな話です。

以前なら、「大切な人は？」と問われたら、「家族」と答えていたと思うのですが、この物語を知って以来、「目の前の人」と答えたいと思うようになりました。年間80回ほど、半農半Xに関する講演をしたり、Xを探すワークショップをおこなったりしています。そのときは、当然その方々を。新幹線に乗ったなら、隣の席の見ず知らずの方を。いま住んでいる田舎で農作業をしているとしたら、お隣のおじいさんを。目の前の人にトルストイ的対人観で接することができたらと思うのです。3つの答えをみんなが重ねていけたらすてきな世界になっていきそうです。



草刈りのときに出会うカエルたちも、やっぱり「大切」。

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。



踏ん張る力は両親から

「大切」といえば「サトウキビ」。でも、今回はサトウキビから離れて「大切な人」について考えてみました。プライベートでも仕事でも、家族や身近にいる人、そして、お客様・お取引先様を大切にすることは、回りまわって自分を大切にすることと同じことだと、私は思います。もう少し現実的なところで考えてみると、常に私を支えてくれている妻は、感謝の気持ちと共にやはり一番に大切にしたい存在です。どんな境遇にあっても、結局は下支えしてくれているかけがえのない存在です。根底にはいつもそういう気持ちがあるのですが、普段の生活の言動にはまったく現れておらず、この記事が妻の目に触れることになっても「はあ？」みたいなリアクションが予想されて怖い、そして、本当に申し訳ないのです(汗)。

それから、やっぱり子供たち。親として、いろいろな可能性を示し、チャンス・選択肢を与え、自主・自立を促したいですし、強く・やさしく・賢明な大人に育ってほしいです。それから、両親。私は三兄弟の真ん中で

いつも自由奔放。兄には甘え、妹のことはいじめ、思い返すと、まあ(ろくでもない)頼りない子だったようですが、両親とも子どものことを常に信じ続けてくれました。おかげで根拠のない自信を完璧に植えつけてもらい、どんな逆境に陥っても「なんとかできる」と踏ん張ることができた力を根付かせてくれました。後に気付きましたが、これは絶大な資産だと思います。そう考えると、やはり人を大切にすることと自分を大切にすることは同じことなのだ、と改めて感じられます。そして、このことに気づかせられた今回のテーマにも感謝なのです。



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。

宮古島産の美味し〜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

くま先生の



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失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

失って初めて気づいたこと

漫画家で医師の手塚治虫先生。みなさんもご存じだと思います。マニアというほど、なんでも知っているというわけではありませんが、物心ついたときから実家にはブラックジャックの単行本が数冊、オモチャに紛れて、無造作においてありました。幼いころはテレビで「ジャングル大帝」「鉄腕アトム」「ふしぎなメルモ」「悟空の大冒険」「リボンの騎士」などを見ていたのを覚えて

います。中学・高校時代になると、自分の小遣いは、ほとんど本とマンガに費やしていました。もちろん、手塚先生のマンガも大好きで「三つ目がとおる」「どろろ」「火の鳥」「アドルフに告ぐ」「陽だまりの樹」など、何度も繰り返し読みました。高校生になって「朝日ジャーナル」という雑誌に「ネオ・ファウスト」が連載されているのを見つけて、図書館で読むのを毎号楽しみにしていました。

「心にはぽっかり穴が開く」を体験し存在の大きさを知った

平成になって間もなく、手塚治虫先生の訃報をニュースで知りました。そのとき初めて「心にはぽっかり大きな穴があいたような」という言葉の意味を、「本当にこんな風に感じるんだ」と体感しました。手塚先生が自分にとって、

それほど大きな存在だったのかと気づかされました。

最も印象深い手塚作品は、やはり「ブラックジャック」。特に記憶に残っているのは、ブラックジャックの恩師である本間丈太郎医師のことばです。「人間が生きものの生き死にを自由にしようなんておこがましいとは思わんかね」「こんな言葉を幼いころから当たり前のように読んでいたのだと、自分でも驚きます。

手塚作品では、主人公が葛藤することが多く、生死について考えさせられるものもたくさんあります。それは僕が医師を目指したきっかけにもなっています。また医師を目指すうえで、「本当の医療とは」ということを常に考えていました。その原点はブラックジャックだったのだと改めて思い起こしました。

「あなたの大切な人」と聞いてストレートに頭に思い浮かぶのは、妻と子ども、そして両親です。家族に対しては、感謝しかありません。家族から見れば、普通の医者（？）の道を外れて、どんだんおかしく（笑）なっていく僕を見ていて、不安いっぱいだろうと思います。今のところ反対せずに見守っていてくれている（たぶん）のは、本当にありがたいことです。

プレマさんのミッションである「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」という言葉。何度読んでも、よく考えられた素晴らしいミッションだと思います。うちの医院では「お母さんの元気が家族みんなの元氣」として、お母さん（母なるもの）がイキイキと幸せになることが、子どもの幸せにつながると考えて、診療しています。

お母さんがイキイキして
幸せになると家族も幸せ

ときに精神的にも肉体的にも、とても疲れている親御さんがいらつしゃいます。がんばってもがんばっても、幸せを感じられないようなときは、がんばるのをやめてみましょう、とアドバイスしています。「がんばる」は「我を張る」に通じます。自分一人でがんばらずに、周りにいる人に助けをもらいましょう。「もう無理」って言いましょう。「がんばる」は、そのまんまの自分ではダメと、自分にダメ出しをしています。「そのまんまの自分でOKだよ」「よくがんばったね」と自分を認めてあげましょう。こういうアドバイスを通して、お母さんたちの笑顔を増やしていきたいと思っています。



ケテル歯科医院 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
 ドライマウス研究会認定医
 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、高校は自転車で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。健康は歯から確信している。

ケテル歯科医院
 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>

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

自分の器を超える時

ある歯科医との出会い

秋田で24年間暮らしていたことがありません。当時も、歯科医として開業しており、そのころスポーツクラブで、自分とは正反対の性格、雰囲気の上の歯科医に出会いました。外見や生活行動は私とは全く違っていて、当時は、あまり接触したくない人の一人でした。大学を卒業して数年、まだ若く「歯科バカ」で歯科のことが興味無く、それ以外の雑多なことは、無意識に生活のなかから排除していたような気がします。その先生は毎晩のように夜の街に消え飲み歩いていると聞き、「この人には近づいてはいけない」と真剣に思ったものでした。

今、考えるとお恥かしい話ですが、なぜ飲みに行くのか、私にはわかりませんでした。実は、彼はただお酒が好きなだけではなく、人と人との関わりを大事にし、毎日を心から楽しんでいたのです。当時の私は「歯が治ればそれで良い」と考えていました。しかし、その方とお会いし、人生が180度変わりました。歯という一部分だけを治す「歯大工」から、感情を持った人間の一部分としての歯を診る「歯科医師」へと。彼は今では私の親友です。唯一、心を割って話すことができ、お互いの

意見を言いあえる人として、現在も仲良くさせていただいています。

医療の教科書は患者さん 焦点と感度

平成元年に歯科大学を卒業したので27年間、臨床（歯科診療）をしてきたことになりました。大学で勉強した科学を基礎に、勉強会で世界中を回り講習会で教わったことを患者さんに還元してきました。医師や歯科医師も実際に教わった科学を患者さんに提供し、本当に良い状態に変化するかということとを、一症例一症例、確認しながら今に至っているわけです。とても経過が良く順調である場合も多々ありますが、なかには同じようにしてもうまく結果が出ない場合もあります。実際に技術的ミスは無かっただろうか、何が他の症例と違うのだろうか、一つひとつ自問自答してきました。外見上は歯が修復され、歯だけに焦点を当てている場合には、その他のことに気づきにくいもので、焦点を歯から身体へ移すことにより「身体の状態が変化しているために色々なことが起こるのだ」と気付くことができます。そういった歯と身体との繋がりを患者さんに教えていただいたのだと思います。前出のように歯と身体は関係が無いというスタン

スで、歯だけを作り上げることに執着していた時代もありました。しかし、細かく一つひとつを確認していくと、歯と身体、心が連動していることに気づけたのです。患者さんとしては、歯を削った後に首や肩が痛くなっても、歯とは関係ないと判断し歯科医には伝えないものだとわかり、こちらから患者さんに聞くようになりました。人間のコミュニケーションの一種である「言葉」についても勉強させられました。「はい」と答えた方が、本当に「はい」と思っているのかという疑問を感じるようにもなりました。疑い深いと言われるれば、その通りかもしれない。それも、こちらが施している医療が本当に患者さんにとって良かったのか「治る医療」をしたいと思いついたからなのだと思います。基本的には言葉を、そのまま信じているのですが、たまに言葉と仕草の一貫性がないと感じることもあり、その場合、別の質問をしたり、時間差で再確認し、患者さん丸ごと全部を理解できるように心がけています。言葉は意思を伝える最も優れた会話の道具ですが、アンテナの受信感度次第で、時には配慮が足らず残念なことになってしまうこともある。そんなことに気づかせてくれたのも患者さんなのです。



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

(にしだ 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。

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

HP : <http://kei-shinkyu.com>



-Message from Therapy Room-

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

人生を「大」きく「切」り変えたきっかけ

好きでも嫌いでもないけど
大切な人

わが息子の生後間もないころのことです。乳児湿疹がなかなか引かず、妻と民間療法などをして右往左往していました。当時はサラリーマンだった私が、知人の紹介で受診した小児科で事は起こります。

診察室に入ると小児科医は、息子の顔を一瞥（いちべつ）しただけで「アトピー性皮膚炎」とカルテに記載しました。その間、わずか数秒。「はい、じゃあね、おクスリ出しますから」「いやいやちょっと待ってください」「ん？ お父さんがアトピーという言葉にアレルギー反応を示すのかな」「はあ……」そんなやり取りの後、こちらから伝えたのは次のような言葉。私のことをアレルギー反応と言おうが構わない、ただ父親としてこの子を守る義務がある。失礼を承知で伝えるが、あなたの診察では納得がいかないの、医療機関を紹介してほしい。

医者はこちらと診てくれるもの、という常識が崩れた瞬間でした。

小児科医にとっては意地もあったのだでしょう。紹介されたのは、小児科の総本山ともいえる、兵庫県立こども病院アレルギー科長でした。そして、こ

こで「アレルギーではない」と診断が覆ることになります。一方で「原因はわからない」とも。

それから相談に乗ってくれる周囲の人たちにも恵まれ、息子の湿疹はその後わずか3カ月でツルツルになり、いまや受験の年を迎えるところまで成長してくれました。これを機に、伝統療法、陰陽論などを深く学び始め、脱サラ、再度の学生生活、師匠の下での修行を重ね、現在の私の姿があります。

「成長するというのは、世界に対する認識の仕方が変わることである」ハーバード教育大学院教授のロバート・キーガン博士は著書『Immunity to Change』のなかで述べています。

私にとっては、病気は医者に治してもらうものから、自分で治すものへと認識が変わったと言えます。子を持つ親として自分が変わることしかこの子を守れないと確信したのです。やがて、きつと同じような悩みを抱えて困っている人たちがいることだろう、そういう人たちのためにも、先に経験したものとして、何か少しでもお役に立てる力をつけたいと思うようになっていきました。

おかげさまで、現在では小児はり治療で学会での症例発表をさせていた

けるほどになり、息子と似たような症状のお子さん・親御さんのお役に立てるようになってきたかなと実感できるようになりました。

もしも、最初に受診した小児科医がていねいに診てくれていたら、いまの私の姿はないのかも知れません。当時は嫌な想いをしたけれど、それも今では「おかげさま」。本なら「おかげで私の人生は変わりました。すべてはあなたの嫌味のおかげです」と、お礼に伺いたいくらいなのですが、それも良い迷惑にしかならなさそうなので、直接お礼をすることは控え、この場で間接的に伝えることにします。

汝の敵を愛せよ

宗教に救いを求めても余計に苦しむことになったという人の話を聞いたことがあります。嫌いな存在を「好きにならなければならない」と思えば思うほど、そうなれない自分を責めてしまふというのです。好きになろうと努力するのではなく、その執着を離れること。人を好きになるのも嫌いになるのも、自由なことのはず。それでも自分が本当になれたとき、その人を好きにはなれなくとも、大切な人と思えるようにはなれる。経験から、私はそう感じています。

SelfCare

痛いところに 手を当てる

手当てという言葉があるように医療と手は密接な関係にあります。富山県では、あやまち医者と呼ばれる村のお年寄りが、傷を治していたとか。心理的な作用はもちろん、手のひらから発する熱が温湿布の役割を果たすことで、血行やリンパの流れを促しているのではないかとされています。痛いところに優しく触れたり、さすったり。大切な人の痛みを、自分の手で和らげることができたら嬉しいですよ。



お腹

両手でやさしく挟むと、温かくなり緩んでいくのがわかります。胃痛や生理痛など痛い部分を挟みます。患部にそっと手を当てるだけでも OK。



肩

背中側に立ち、両側の肩甲骨にそっと手を当てます。揉んだり押したりせず、軽く触ります。これだけでも、背中や肩がゆるみ温かくなります。

※強く押したり揉んだりはありません。そっとやさしく手を当てることで、ゆるんでいきます。



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。広告制作や宣伝に携わる傍、身体、心、食事、運動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クラニオセイクラル（頭蓋仙骨療法）を学ぶ。2011年、父の死を機にボディワーカーに転身。全国で述べ1,000人以上の身体と向き合いセルフケアを提供している。

お手当てやエクササイズなど
セルフケアを紹介

おうちでできる セルフケア

大切な人に触れていますか？

父から最期に教わった
「触れること」の意味

ボディワークの資格を取得した2011年、父が肝臓を患い亡くなりました。医学の限界を目の辺りにし、私にできることは側でボディワークをすることしかありませんでした。そこで私は、父から大切なことをたくさん教わりました。「生死の尊厳」「自然治癒力と薬の葛藤」など感じたことは多々ありますが、それはまた別の機会にあらためてお話ししたいと思います。

病室のベッドの上で父が動きたそうにしていると、足や頭、背中、胸などを動かすのを手伝い、知る限りのボ

ディワークの手技をしました。投薬により弱っていくように見える父は、話すこともままならない状態でしたが、手を添えて触れるたびにうれしそうに顔をしており、手のなかで父の身体が緩んでいくのを私も感じていました。

「触れる」ことは
コミュニケーション

ある程度年齢を重ねると親の身体に触れることに抵抗を感じます。男同士ならなおさら。私もそれまで家族の身体に「触れる」ことなど考えたこともありませんでした。触れるとそこには温かさがあり拍動があります。触れながら見ると、足の指の形や筋肉の状態、

骨格、皮膚の質感など、知らなかった父のことがわかるように感じます。まるで触れることで、父とコミュニケーションしているようでした。濃密な最期の時間を過ごすことができたと感じています。抵抗なくできたのは、ボディワークを通して人に触れることに慣れていたからだと思います。

ボディワークの基本は、身体にそっと触れること。無理に動かさなくても身体が緩めば自然と整ってくるものです。今回はその触れ方を紹介します。セルフケアやペアケアなど生活に取り入れてみてください。来月の母の日に試してみるのもいいかもしれません。



プレマ株式会社
東京スタッフ

望月 索
(もちつき さく)

8歳、5歳、1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。

ご質問などは下記アドレスまで

✉ info@prema.co.jp



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いろなお話

おっぱいの量は誰が決める？

子どもは全員とても大切ですが、生まれたての子は母として、何をおいても守りたい存在です。まさに「私の大切な人」。かわいいわが子を守るため、病院との戦いが始まりました。

母乳派VS粉ミルク派

なぜ戦いになるのか。見ている現実が全く違うからです。病院に今でもありがちな例として、「授乳の時間が決まっている」。また「糖水を飲ませる」「粉ミルクを推奨される」。母乳を重んじる病院以外では、母乳がしゃんしゃん出る前に、何かを与えるのは一般的です。

母乳を重んじる立場では、赤ちゃんは「お弁当を持って生まれてくる」ので、母乳が出なくても、出るまで何も与えず、とにかく吸わせます。乳が出るまで、赤ちゃんは、自分の脂肪を消費し、排泄して体重を減らしつつ、授乳のリズムと絆をつくっていきます。

完全母乳派でも母乳以外に与えなければならぬ例外が、産後比較的すぐに与えられるケイツシーロップ。裁判にもなりましたので、ここでは触れません。気になる方は、以前私が企画・翻訳した書籍『親子にやさしい自然育児』を読んでください。読めばと思います。

ケイツシーロップなんて論外。胎便が出て、母親からももらった有害物質をデトックスするまでは、母乳すら摂らないという考え方もあります（整体出産とかね）。

でも、初乳には胎便を出す成分も含まれているし、免疫物質や豊かな栄養に恵まれた初乳は、何としても赤ちゃんにあげようとするのが、母乳派でも粉ミルク派でも一般的です。が、子どもが低体重である場合、「お弁当」を持っていないとみなされ、母乳派からも、体重の自然減少を認めてもらいづらくなります。すると、どこであつても粉ミルクの必要が生まれます。低体重の子どもは、どの産院でもある程度の管理下に置かれます。大病院では、詳しく検査して何の異常がなくても、嚴重な監視下に置かれます。

飲まなくても飲ませる

大病院では、産後検査のため授乳もさせてもらえず、その後、添い寝も許されませんでしたが、初乳をあげるために一定時間授乳することは許されました。そして入院施設に落ち着くと、3時間ごとの授乳を指示されました。

産後すぐ4時間も引き離され、自由に吸われることもできず、おっぱいが出るようになるのか？ なかなか恐ろしい疑問を抱きながら、強要された基本フローがあります。①赤ちゃんの体重を測る。②授乳する。③また体重を測る。④体重の増え方が足りないぶん計量して粉ミルクを作る。⑤必要なグラム数を無理にでも飲ませる。⑥搾乳器で搾乳する。

搾乳した乳は、冷蔵庫に保管しておいて、その次の授乳では、その乳も含んだ

粉ミルクをあげることができました。たくさん搾乳器が並ぶナースステーションは、異様に見えました。

うちだけの措置じゃありませんよ。その大病院の一ヶ月検診で見かけた初産の方は、もちろん混合育児でした。授乳が終わってから哺乳瓶を口に押し込み、もつと飲みなさいと促す様子に、足りてるのははくど心から思いました。

その「飲まなくても飲ませる」の前提に気づくのに時間はかかりました。子どものペースを無視するとなかなか飲みません。すると、反射を利用して、無理に飲ませます。仮に吐いたらやり直し。フォアグラ生産状態です。

納得いきないので、何度も訴えました。「眠い時に無理に飲ませるより自由に飲ませたほうがたくさん飲んで体重が増える。どうして3時間ごとに何が何でも与えなければならぬのか」。答えられない若い看護師の横から、「赤ちゃんは自律哺乳できません」。と年配の看護師が言い放ちます。あまりにも新しい概念でした。



携帯にも便利！ 母乳派でも、プラスチックのストローマグでなく、この高波動の哺乳瓶がおすすめです。

THANK YOU
100%ナチュラルボトル
For Baby&Kids
(哺乳びん) 300 ml
8,424 円 (税込)

詳細&ご注文は

サンキューボトル

検索

サイト内



編集室 Roots
代表

藤嶋 ひじり
(ふじしま ひじり)

保育士から編集者に転身。日経BP社『日経キッズ+』、小学館『edu』などの教育雑誌や、NHK朝ドラ『あさが来た』『マッサン』など公式ガイド本の取材・執筆。インタビューは1,500人以上。今もたまに保育士。庭でハーブや野菜を育てる。元シングルマザーで三姉妹の母。歌、ダンス、言葉など自己表現のサポートも。合気道初段。
「生きる力」を育て直す
已育て(こそだて)マガジン『Roots』
<http://www.ikiruchikara-roots.com>

子どもに贈りたい

「生きる力」のたね

凸凹人生と1,500人以上の取材で得た知見から
「生きる力」を育むヒントを伝えます

自然を感じる力

初めまして。藤嶋です。編集ライターと名乗っていますが、保育士、セラピスト、コミュニケーション講師でもあります。歌うこと踊ることが好きで、自然のなかでゆっくり過ごすことが一番の幸せ。一日、海辺でゴロゴロ過ごせます(笑)。子どものころは「みちくさ」がルーティン。小学校から家まで道路を通らずに歩ける郊外のベッドタウンで育ち、片道10分の道を30分以上かけて帰っていました。土手に寝転んで雲を見るのが好きでした。

自由な私 一生懸命過ぎる母

そんな私は、学歴重視、礼儀作法を重んじる旧家出身の母に育てられました。出汁を取るのももちろん、ベランダで糠漬けをつけ、一汁三菜の和食。パンもお菓子も手作り、レトルト食品、冷凍食品、スナック菓子は一切なし。服も、ほとんど手縫い。厳しいながらも小さい子が好きな母は、週末はお弁当を作って公園へ。幼少期は私の個性も受け止めてくれました。ました。

一方で母は、泣く、怒るなどの「感情を出す」ことを極端に嫌う人でした。頭ごなしに叱り「感情をコントロールする」ように言われました。親戚の集う誕生日会で「機嫌を治す」ことができなかった私は、お尻を叩かれたほど。テレビ番組や書籍、着る服も自由に選ばせてもらえず、年を重ねるごとに個性も否定されて

いきます。小学校2年のとき公園のブランコを漕ぎながら「今が一番幸せ。これから私は大変な人生を歩むのだから」となぜか思ったものです。特に問題を起す子ではなく、小学校時代は成績もトップでしたが「いい子になってお母さんに好かれたくないの?」とよく言われました。残念ながら父も、姉びいきでした。

そういつた経緯もあり、自己肯定感が低かった私の人生は波乱万丈でした。しかし、天性の樂觀主義としなやかさで乗り越え、今は楽しい日々を送っています。母とも亡くなる前に和解しました。そんな母に感謝していることが3つあります。礼儀作法、「美しい景色を見て『美しい』と感じる心」を伝えてくれたこと、そして、個性的で人見知りの私を、YMCAの野外活動クラブに入れてくれたことです。

このコラムでは「生きる力」というキーワードをもとに、出会ってきた皆さんの人、本、映画などを通して気づいた哲学や、子育てのヒントをお話したいと思います。

自然のなかで「感じる力」が 「生きる力」につながる

今回ご紹介する本は、知る人ぞ知る『センス・オブ・ワンダー』。自然を感じるこの素晴らしさが書かれている本です。富士山の麓で暮らす大切な友人からもらいました。帯には「子どもたちへの一番大切な贈りもの」と書かれています。波

乱万丈人生でも、私は決して「完全なる孤独」を感じることはありませんでした。それはきつと「自然」のなかでたくさん過ごしたからではないかと思っています。

子育ては「親が大切だと思うこと」を引き継ぐこと。私は、そう思います。私も「センス・オブ・ワンダー」な体験を子どもにたくさん贈りました。今、わが家の子どもたちは思春期です。成人した子もいます。私の子育てが成功したのかどうか、それはわかりません。苦労もさせましたし、私の方針も娘には否定もされてきました。ただ、少なくとも「好きなものを好きだと、遠慮なく言える環境」は与えられた気がします。長い人生、きつと終わってみるまでわからないことばかり。でも、土壌に「愛」があれば、どんな人生も、いつか愉しむことができるのではないかと悠長に構えています。その「愛」とは、人の愛であり、地球の愛でもあります。そんな、ゆるい子育て観をお伝えしていきます。



センス・オブ・ワンダー
レイチエル・カーソン著
出版社：新潮社

人間を超えた自然という存在に畏敬の念
を感じ育む大切さを教えてくれる一冊



天照ル開発

中川 葉月

(なかがわ はつき)

ブレマ取り扱いの品を、最も多く使っているひとり。息子二人にとっては鬼ババですが、本当は毎日ほがらかに笑い「丁寧に生きる」ことを指針としています。なかなか思うようにいかずに悩む日々……。特技は取り立ててないのですが、玄米はそこそこおいしく炊くことができます。

スタッフリレーコラム

Staff Relay Column

ブ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

もっとも古株のわたしからです

ブレマに入社して15年を迎えました。20代前半だったわたしですが、時の流れは早いものです。「〇〇がしたいので、ブレマで働かせてください!」という強い意思のものと入社ではありませんでした。ブレマが忙しくなったので早急に人手が必要になり、代表中川の前職でアルバイトをしていたわたしに「ちよつと手伝って」と声がかかったのが最初でした。そのため、アルバイト感覚がぬけきれていませんでした。ゆるい感覚をもったまま働きはじめたので、最初は忙しいのに空気の読めないスタッフだったと思います。

しかし、だんだんとそのゆるさでは過ごせなくなりました。代表中川のほとばしる情熱、そして、訪れてくださるお客様に必死に食らいつかなくては、仕事にならなかつたのです。「とりあえず働いておこう」という情性は抜けてゆき、いつしか、ブレマを通して起こることに、感激し、悲しみ、怒り、歓喜しはじめました。何事も飽きつぱいわたしは今までいられたのは、常にこついった感情に揺り動かされる環境によるものだったと思います。

現在は、自然食品をはじめエコロジィ雑貨や機能性食品などを多く取り扱っているため、ブレマのメインサイトが「びんちょうたんコム」という名

称であることに、疑問を持っておられる方も多かもしれません。それは、もともと備長炭や木酢液を販売していたことからきています。わたしが入社した当時は、月に何度か備長炭や木酢液の荷下ろしを店舗と倉庫にしていた。そのために以前は、重いものをもつて作業ができるか、面接のときに「その備長炭の箱を持つてください」と、よくいっていたものです。今いるスタッフはびつくりするかもしれませんね。わたしは備長炭倉庫の二階に住んでいたこともあり、深夜備長炭の箱を汗だくになりながら積み直していたことも、今は懐かしく思います。

懐かしむほどブレマに長くいる間に、品数は格段に増えました。しかし、ただ闇雲に増えた訳ではありません。今でも、代表中川の情熱は失われることはなく、オリジナルで開発をしている『ブレマシャンティシリーズ』『マクロヘルスシリーズ』の完成度からも溢れ出てきています。そして、そういったものを作り上げ支えてくれる仲間をたくさん得ることができました。

新しい次の何かに出会うたびに感情を揺さぶられ続けた15年。まだまだ飽きないので、また一步、今日も前へ成長したブレマとお客様とともにすすむことにいたします。

「君=あなた」
本来の艶髪にしてくれる
ヘアケア



天照ル 君ノ ヘアケアシリーズ

一般的なシャンプー類の体への負担を知ると、まず「石けんシャンプー」に変える方が大半。わたしもそうでしたが、髪のきしみが克服できずに挫折しました。このシャンプーは上質なアミノ酸系洗浄剤で「γリノレン酸」入り。髪の修復機能がついています。コーティング剤のおかげで見た目が艶髪でも、合成界面活性剤で洗い過ぎて髪の中はスカスカということも多いようですが、そのスカスカ部分に栄養を入れてくれます。年とともに髪がやせ細って……なんて言わずに過ごせるのです。



詳細&ご注文は [天照ル](#) [検索](#) サイト内



シークワサーパウダー

内容量:100g 1,944円(税込)

ポリフェノールたっぷり!
シークワサー女子も唸る香りと苦さ
はクセになるかも!?



カンダバーパウダー

内容量:100g 2,138円(税込)

ミネラル類、ビタミン類が豊富な沖縄
伝統野菜!長寿の秘密はここに!?



新発売

大自然の恵みを、あなたのチカラに!

沖縄スーパーフード

made in Japan

日本古来の先人の知恵



紅芋パウダー

内容量:100g 1,598円(税込)

ポリフェノールたっぷりの紅芋。
お休みの日は紅芋パンケーキはいかが?



月桃パウダー

内容量:100g 3,240円(税込)

魔除けのパワーがあると伝えられている
不思議な月桃。月桃パウダーで内側から
悪霊退散!



美らキャロットパウダー

内容量:100g 1,598円(税込)

青臭さもなくあま〜い美らキャロット
100%使用。ぜひ、にんじん嫌いなお子
さまにも!



ガジュツ(紫ウコン)パウダー

内容量:100g 1,944円(税込)

漢方風味の苦味は、玄米の黒焼きの苦味
と似た効果も。



『スーパーフード』としての沖縄県産植物と、持続可能な地域開発

近年は栄養価が豊富な食品をスーパーフードとして、日々の食事や飲み物に加えて取り込む健康法のブームが起きています。弊社は2013年よりアフリカのスーパーフード素材バオバブの普及に努めており、その背景には貧困地域の持続可能な経済発展に繋がるという同社代表の意向を汲みでの取り組みとなっています。買う人に確かなモノを、そして地域には自然を破壊せず農業などの使用を最小限に食い止める効果、そして地域への経済的メリットを同時に得ることができる沖縄県産伝統素材は、スーパーフードの社会的意味合いをさらに高めるものです。

Macrohealth®とは...

古来、健康を守る存在として日本や世界で伝承されてきた食材を、現代の食生活の中で手軽に活かせる形で提供する、スーパーフード&ファンクショナルフードシリーズ。食べたいものは食べたい!でも、健康が気になる。家族に健康に、でもおいしく食べてほしい。そんな想いを叶えるシリーズです。

Q. 柔軟仕上げ剤って大丈夫？

保育士をして 15 年になります。担当クラスは乳児さん。この数年、柔軟剤を使う家庭が増えていて、香りで「これは、あきくんの」「これは、みゆちゃんの」と区別できるぐらいです。小さい子に使っていても大丈夫なのでしょうか？（京都市・香りで酔いそうな保育士より）

基本のき vol.1

今さら聞きたい「よく聞く言葉」を詳しく解説します



A. 界面活性剤がついたままの衣類を身につけるのは心配

一般的な柔軟仕上げ剤の主成分は、水の中でプラスの電気を帯びる「陽イオン界面活性剤」。界面活性剤は親油基と親水基という2つの性質を持ち合わせており、油と水を溶かす働きがあるので、汚れを落とすのに最適とされています。食器用洗剤の主成分でもあります。長く使用すると手が荒れますよね。皮膚をコーティングしている油分もいっしょに溶かし洗い流してしまうから

です。洗たく用洗剤によく使われているのは「陰イオン（アニオン）界面活性剤」。水に溶けたときに親水基がマイナスの電荷を帯びる性質があります。同時に、正反対の電荷を持つ界面活性剤、つまり、「陽イオン界面活性剤」を用いると、水中でプラスとマイナスで結合し、双方の働きが失われてしまったため、柔軟仕上げ剤は、すすぎ後に加える……という



* 界面活性剤についてさらに詳しく

<http://binchoutan.com/mamaprema/user.html>

使用法になっています。つまり、陰イオン界面活性剤で汚れを落としてすすいだのに、再度、陽イオン界面活性剤という別の界面活性剤をつけた状態で衣類を着ていることになるのです。この「陽イオン界面活性剤」を使えば、繊維を立たせて油膜で覆うことができるので、衣類がふわふわに感じるので。油の膜をつけるため、タオルが水を吸いにくいと感じたことがある方もいらっしゃると思います。

皮膚から体内へと成分が浸透

界面活性剤が皮膚を通して入った場合、血管に入り、体内を循環します。異物、毒物を分解する肝臓でも分解できないため長く循環し、一部は脂肪の多いところなどに滞留することになります。合成洗剤の毒性は、皮膚疾患及び皮膚を通しての長期浸透による内臓疾患の一因ともいわれています。皮膚の被害は目に見えませんが、より恐ろしいのは内臓障害です。胎児や受精卵への影響もあるとする説もあります。怖いのは、女性が率先して使っているということ。自身への影響はもちろん、お子様に使用することは、お勧めできません。

ラベンダーの香り♪



界面活性剤不使用！天然成分だけでできた『フォーリア』 詳細&ご注文は [フォーリア](#) [検索](#) [サイト内](#)

フォーリア柔軟剤パウダー 650g 1,382円（税込）
※柔軟剤投入口に入らず、直接、洗濯物にまわしかけて使用します。

「界面活性剤の原理なしに柔軟剤は作れない」という前提から、今まで、人体や環境を気遣う洗剤には柔軟仕上げ剤はあまり登場していませんでした。では、なぜ「フォーリア」の柔軟剤は界面活性剤を不使用にできたのか。

その秘密は「ベントナイト」という不思議な粘土の特性（膨潤性・増粘性・吸水性・吸着性など）にあります。天然の粘土なので、排水のゆくえも気になりません。また、油膜を張らないので、しっかり吸水！ 他のフォーリア商品と同様に、天然のエッセンシャルオイル（ラベンダー）が配合されています。お洗濯をしながら、そして、着ている間もいい香りに包まれます。

ベントナイトとは



海底や湖底に積もった火山灰や溶岩が変質してできた粘土鉱物の一種。モンモリロナイト（モンモリロナイト）を主成分とし性質は中性からアルカリ性。水を吸うと10倍以上に膨張、多くの水と混ざると強い粘性を発揮。独特の性質を持つため工業や医療の分野で注目の素材。水を吸って膨らむ過程で生地すき間に入り込み、膨らむことですき間を広げて衣類をふわふわに。油膜で乾きをコーティングする手法と違い、柔軟剤は衣類に残らない。「陽イオン交換性」という特性を持ち、天然成分ながら、陽イオン（カチオン）界面活性剤と同じ働きをする。

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



4月9日(土)
12:30~17:30

会場：地球環境パートナーシッププラザ(GECC)
東京都渋谷区神宮前 5-53-70 国連大学ビル 1F
参加費：一般 1,500 円/会員・学生 1,000 円
お申込み：http://bhutanhaajeeef.peatix.com
お問合せ：公益社団法人日本環境教育フォーラム
イベント担当：田儀・柴原・藤井
Tel：03-3350-6770 Mail：info-e@jeeef.or.jp

ブータンの Ha (H) 県は、一世紀前にタイムスリップしたかのような伝統的な家屋が並ぶ街並み。ブルーボビーなど美しい花々の豊かな自然など、魅力的な観光資源がたくさん。しかし、知名度が低いため訪れる観光客も少なく、名物になるようなお土産もありません。そこで「思わず買いたくなるようなお土産の開発」をテーマとするワークショップを行います。弊社代表中川が「お土産になりそうな素材」を紹介。その素材を見たり触れたりしながら、グループワークを通じてお土産を考え、Sky pe でハ県の方にも案を聞いてもらいます。辛いと好評(?)のお土産の材料の試食も。第2弾では試作品を紹介。希望者はブータンへのスタディ・ツアー(8月20日発予定)にも参加できます。

ブータンの
あなたの考えたお土産がカタチになるワークショップ 第1弾

Event 1

Event 2

アートセラピーイベント
東京・芦屋

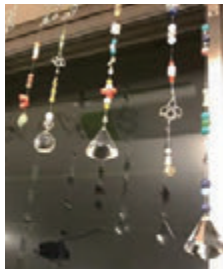
曼荼羅アートで
セルフリーディング

人は誰でも「自分とはなにか」「宇宙のどこに在るのか」を確認したい欲求があります。そんな欲求と共に育まれてきた円形の聖なる図形、それが曼荼羅(まんだら)です。瞑想の後、自分で選んだ一枚の曼荼羅図案に、心の赴くままに自由に線や点、色を足していきます。できあがった曼荼羅は心の写し鏡です。自身と向き合い本当の心が発する声を聴いてみてください。

自分自身が光を呼び込む
オリジナル
サンキャッチャー作り

クリスタルガラスと、
たくさんの天然石やボタ
ン、チャームなど数十種
類の中から、色を感じ、

形を感じ、触れてエネルギーを感じながら、直感を信じて、自分に最適な素材を選び、かたちに表現していきます。今、あなたが心を惹かれて選ぶ素材には、あなたの中の見えない心と大きな関係があります。完成したサンキャッチャーをゆっくり眺め、そして心ゆくまで対話してみましょ。



5月12日(木)14:00~17:30 @東京
5月13日(金)10:00~13:30 @東京
5月14日(土)9:30~13:00 @東京
5月28日(土)14:00~17:30 @芦屋

5月13日(金)18:30~21:30 @東京
5月14日(土)14:00~17:00 @東京
5月28日(土)10:00~13:00 @芦屋

<東京会場>プレマ東京オフィス
東京都中央区八丁堀2丁目 19-7 佐藤ビル 5F
八丁堀駅(京葉線・地下鉄日比谷線)徒歩2分
<芦屋会場>サンクチュアリ芦屋
芦屋市山手町 18-22 芦屋川駅(阪急)徒歩6分
参加費：10,000 円 定員：各8名 持ち物：無し

お申込み



講師：松田範子
ドイツ、オーストリアの伝統工芸の手法を取り入れたオリジナル作品「ドゥフトシュムック」を創設し、創作と講師の両輪で活動。天然石、彫金、エッセンシャルオイル、アートセラピーなどにも興味を持ち、これらのエネルギーを融合した作品創りを始める。ヒーリングジュエリー・アングネーム作家、カウンセラー、セラピストとしても活動。

NEWS!

ナチュラルローソンで
バオバブドリンクが
買える!



Baobab bab
(バオバブ入りエナジードリンク)
バオバブ&ガラナ ゆず味
200 ml 410 円(税込)
Africa meets Japan
プレマのバオバブドリンクが、
ナチュラルローソンで買えるようになりました。ア
フリカが誇るスーパーフルーツ「バオバブ」と日本が
誇る「ゆず」が出会ったら、とってもさわやかな新し
いエナジードリンクに。弾ける微炭酸のエナジード
リンク、バオバブで元気に乗り切りましょう!

4月17日(日)13:00~16:00
会場：さくら WORKS イベントスペース
横浜市中区相生町 3-61 泰生ビル 2F
関内駅(JR)・馬車道駅(みなとみらい線)徒歩5分
参加費：無料(※事前にお申し込み)
定員：20名
お申込み：5つの項目をご記入のうえ、下記メール
アドレスあてにお申し込みください。①所属名②部
署名③役職・氏名④電話番号⑤メールアドレス
Mail：ferris.ecocampus@gmail.com
※4月11日(お申込み締切)
お問合わせ：フェリス・エコキャンパス研究会
担当：増田環里沙 eriisa.07candy@gmail.com
顧問：佐藤 輝 satoteru@ferris.ac.jp
フェリス女学院大学 国際交流学部
Tel・Fax：045-812-8919
※プレマ株式会社共催

インドネシア産のヤシ砂糖を応援する
セミナー。ヤシ砂糖はキャラメル風の香
味があり、ミネラルが豊富でダイエット
効果があると言われています。フェリス
女学院大学の学生環境団体エコキャンパ
ス研究会では、横浜市内の洋菓子店やペー
カリーに、ヤシ砂糖を使った商品開発を
依頼。セミナーでは、その商品を試食で
きます。ヤシ砂糖のさらなる活用の可能
性をいっしょに広げてみませんか?

熱帯林と共生するヤシ砂糖生産の
応援セミナー

Event 3



プレマシャンティ
おこめさくさくミックス
50g 528円(税込)



プレマシャンティ
落花生つぶせん
87g 550円(税込)

塩も油も使わない 100%お米だけの新しい形のお米スナック。有機栽培された国産小麦と国産丸大豆で仕込んだアルコール無添加の本醸造しょうゆ、ミネラル分の豊富な天塩を使ったつぶせん。プレマシャンティだから、もちろん、化学調味料・うま味調味料不使用、着色料不使用。安心して、子どもに食べさせられて、しかもおいしいので、わが家では食べ過ぎ注意！ のおやつシリーズです。

詳細&ご注文は サイト内

らくなちゆるる暮らしを愉しむ、読者の方の紹介をしていくコーナーです。プレマと出会ったきっかけ、お気に入りの商品やその理由、日常で使っているエピソードなどを添えて、お客様がどんな風にプレマの商品と関わっておられるか、その風景をご紹介します。ぜひ、ご応募ください！

プレマのある暮らし
らくなちゆるる暮らし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写真募集！

お子さんなど、プレマの商品を使っておられる写真をお送りください。商品だけではなく、「人」と「商品」の両方が入っている写真を掲載させていただきます。

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。お待ちしております！（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

新商品 Pick Up

100%のオーガニックコットンを革新的な草木染め『新万葉染め』で鮮やかに染め付ける、エシカルプロダクト「Liv:ra」からベビーウェアが登場。カラフルなのにナチュラルで、肌が弱い子でも安心です。



Liv:ra baby
ヒョウ/フェザー
70/80/90 サイズ
キャミソール 各 5,292 円(税込)
レギンス 各 4,860 円(税込)

詳細&ご注文は サイト内



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

編集後記

初めまして。新編集長の藤嶋と申します。三女のアトピーの悩みから木酢液でプレマさんを知ったのは 16 年前。縁あって関わらせていただけることを心からうれしく思います。コラムを一番に読める特権、生産者さん紹介や特集記事のインタビューでの出会いに、早速、感激しています。ご感想などお寄せいただけますと幸いです。よろしく願いいたします。（編集室 Roots 藤嶋）

実店舗 NATURAL&SPIRITUAL 京都太秦しぜんむら

〔ネットショップもあります〕



商品を実際に目で見たい、触れて見たい、試してみたい！というお声にお応えする、京都太秦にある実店舗です。ここだけのお得な企画も！観光エリアでもありますので、お近くにお越しの際はぜひお立ち寄りください。



〒616-8125 京都市右京区太秦組石町 10-1
京福電鉄嵐山線 太秦広隆寺駅ホーム内
営業時間 11:00 ~ 19:00 定休日 火曜・水曜
ブログにて詳細ご案内中 <http://premashop.exblog.jp/>

京福電鉄嵐山線
「太秦広隆寺駅」下車徒歩 0 分
地下鉄東西線
「太秦天神川駅」下車徒歩 10 分

営業日カレンダー

4月営業日

赤色が定休日です。

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

5月営業日

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				

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：セキトワークス

プレマ株式会社
<http://prema.co.jp>

Eメール: info@prema.co.jp

〔定休日：日曜・祝日・年末年始〕

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(10時～18時)：0120-841-828

フリーFAX(24時間)：0120-641-828

簡単アクセス

