

バラ色の人生・経営塾

— 松下幸之助哲学を基盤において学び合う！ —

□「**人生の経営**」— 「経営の神様＝松下幸之助哲学」の行き方・考え方を実践に取り入れる

・「人生の経営」の本質は、人のためにお役にたち、自らも変化・成長すること ⇒「喜ばれて喜ぶ」

・「喜ばれて喜ぶ」は、企業・大学・国家・家庭・その他、すべてに当てはまる。

□「**身心の健康**」— 「人生の経営」の基礎をつくる

3要素	考え方	実行方法
1.「生活習慣」	「生きていることがストレス」 「病気の原因」の50%は、生活習慣（南雲吉則） 「人生の経営」の実践は、最善の「生活習慣」 「自然治癒力」＝ダイナミックな、調和とバランス	「無理しすぎない」「こまめな休息」「熟睡」 「食べ過ぎない」「正しい排泄」 「リラックスを妨げるもの」 「リラクゼーションの方法」
	・自然に寄り添う生活習慣＝「日本の4季・24節季・72候」＝体と心で感じる旬の楽しみ＝日本人の魂	
2.「食生活」	「細胞」の生命力強化のため、体にいい食事をとる 「胃腸」は消化・吸収で鍛えられる 「身体サイクル」＝24時間を3分割して胃腸を休ませる 「外食の健康への影響」について、守るべき注意あり 「野菜の残留農薬」「食品添加物」は、勉強すること	「自然食」「和食」－自然の摂理・日本の誇り・世界遺産 「主食の質をしっかりと」－主役はご飯 「良い水を飲む」－飲む量・飲み方もポイント 「塩・砂糖・油」－体内環境・健康レベルを大きく変える 「丸ごと食べる」「よく噛む」「食べる順番」「食事のリズム」
	・唯一の正しい「食事療法」はない ⇒「一品信仰」「栄養素信仰」の大罪 ・世の中には、さまざまな「食事健康法」があるが、飛びつく前に、根拠や反論ぐらいは調べよう。 ・伝統的・文化的な「和食」を尊重し、きちんと料理して食べる知恵が、一番科学的であろう。	
3.「血流」	「環境汚染」「不規則な生活」「食品の栄養価の低下」 「間違った食事」「科学物質や添加物の増加」「ストレス」「過労」「老化」等 ⇒「血液・リンパの流れ」「胃腸の流れ」「尿の流れ」「気の流れ」等が滞る ⇒「免疫機能」「副交感神経」「酵素の働き」等が滞る	「適度な運動・歩行」「家庭内小動き」「小休止」 「血圧」「血糖」「AGE」（終末糖化産物） 「正しい姿勢」「正しい呼吸」 「温める」「マッサージ」「鍼灸」 「スキンシップ」「喜怒哀楽」「感謝報恩」

○12月のテーマ ＝ ワイル博士の「健康と病気の10大原理」

平成 27 年 12 月 10 日 (木) 18:30～20:40

大阪駅前 第2ビル 5階 ネットワークラボ第4ブース (会員募集)

主催 大阪PHP 松下幸之助哲学実践会-バラ色の人生・経営塾

塾頭 山本 憲司 (パナソニック 35年→大学教授→社会人教育)

事務局 木須 美津江 (090-9114-7424)