

1月例会 月に一度、人生・健康・食事をリフレッシュ!

バラ色の人生・経営塾

— 松下幸之助哲学を基盤において衆知結集! —

□「**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、実践を前提として学ぶ

- ・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」
- ・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

健康3要素	考え方	実行
「生活習慣」	「人生の経営」は最善の「生活習慣」 「病気の原因」の50%は「生活習慣」(南雲吉則) 「生きていることは、良くも悪くもストレスである」 「自然治癒力」= ダイナミックな調和とバランス	「無理すぎない」「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」 「酵素」を考える(今月のテーマ)
	・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	
「食生活」	「細胞」の生命力強化⇒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」「野菜の残留農薬」「食品添加物」の影響	「自然食」「和食」: 自然の摂理・世界遺産 「主食の質をしっかりと」: 主役はご飯 「良い水」「塩・醤油・味噌・砂糖・油」: 体内環境 「酵素」: 生命活動の源-無駄遣いをなくそう
	・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、きちっと料理して食べる知恵が、一番科学的であろう。	
「運動」 (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」 「正しい姿勢」「正しい呼吸」 「温める」「マッサージ」「鍼・灸・指圧」 「脳幹トレーニング」 ・血液は治療エネルギーの主要媒体である。

●1月のテーマ = 「生命活動の源・酵素のムダ遣いをなくす」

平成 28 年 1 月 14 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→京都産業大学・大学院等→社会人教育)

事務局 木須 美津江 (090-9114-7424)