

KOYO LIFE

9

SEP 2017

Vol.222

月刊コーヨーライフ

Ethical Action

自分にできるエシカルなこと。



ECO (ecology economy) エコ



「エコ」といえば、まず環境にやさしいイメージがありますが、もともとはエコロジー (ecology) 生態学という意味。生物の生息する環境を守るというつながりから、「環境のためにいいこと」というイメージに。さらにもうひとつ、エコノミー (economy) 経済の意味もあります。環境と経済、どちらも発展させてこそ、安全で豊かな暮らしが得られるという発想です。



人、自然、未来の地球、みんなを思いやる暮らし。

あなたから始まる、エシカル活動!!



Organic

オーガニック商品を選ぶ



オーガニックとは、農薬や化学肥料を使わずに有機肥料によって生産された有機農産物や畜産物、およびその加工食品のことを指します。食の安全のためによりよい農産物を生産することはもちろん、生物や自然環境への負荷を少なくすることが、最終的には私たちの健康増進につながる、という考えも含まれています。



Fair trade

フェアトレード商品を選ぶ



フェアトレードとは、発展途上国の生産者が経済的に自立できるように公正な価格で取引する貿易のことを指します。先進国の購入者が「安く買い叩く」のではなく、生産者の生活を思いやって、適正な価格で買い取りましょうということです。自分だけ儲けようとせず、フェアであろうとする倫理にもとづいた取引。フェアトレードの商品を選ぶことは、まさにエシカル消費といえます。



エシカル (ethical) とは「倫理的な」という意味。森林破壊、水質汚染など環境に負荷をかけずに生産し、貧しい国の子どもたちや弱者から搾取することなく、すべての人や自然を思いやり、可能な限りリサイクルを心がけるなど、エコ、フェアトレード、オーガニック、ロハス、などの言葉をさらに広い視点でとらえた概念です。

エシカルな活動って
どういうこと？

Action!

持続可能で、
豊かな社会・
生活を
実現しよう!

節水、節電など省エネにつながる商品を選ぶ。

エコバックを持参し、レジ袋を断る。

地元の農家からオーガニック野菜を買う。

国産材で作られているものを使用する。

エコカーを購入、自動車のレンタルやシェア。

気に入ったもの、よいものを長く使う。





亜女里さんのご自宅の近くにある「霧島神水峡」。
神々が宿るといわれる渓谷を堪能できる散歩コースもあり、観光客にも大人気。

私たち、「ママこれいいね」で、
エシカルな暮らしを
始めています！

みんなが
Happyになる
洗浄剤です！

わが家でも
ママこれ
大活躍中♡



梶浦亜女里さん

中村裕治さん
(亜女里さんのお父さん)

留学していたイギリスは、ヨーロッパの中でも環境に対しての意識が高い国なんです。そんなイギリスの文化に触れ、日本に帰ってきて、ゴミの散乱した自然を目の当たりにしたときは、ショックでした。今では日本もかなり環境保全の意識が高まっていますが、あのころは本当にひどかった。タバコのポイ捨てとか当たり前だったりして。何よりも悲しかったのは、子どものころか

ら圧倒的に美しく存在しているものと思っていた自然が、人間の行い次第で簡単に壊れてしまうということです。このままではいけないと、自分にできる身の回りのことを少しずつ勉強し、意識するようになりました。長年、心理セラピストとして、ワークショップや講師のお仕事をしているんですが、そんな活動の中でも、環境保全のお話をさせてもらったりして。そうするうちに自然と環境に配慮した洗浄剤を使いたいと思いついたんです。

日本の美しい風景を守りたくて、 小さなことから、少しずつ。

エシカルライフアドバイザー 梶浦亜女里さん (鹿児島県霧島市)

#Ethical Action 自分にできるエシカルなこと。



大好きな
九州の大自然



亜女里さんのお気に入り、
ママこれいいね



家中、どこにでも、
ママこれ常備！

かじうら・あめりさん

東京で企業顧問やアーティスト専属セラピストとして活動したのち、6年前に鹿児島県の霧島に移住。子どものころから愛してやまない九州の大自然に囲まれたスローライフを満喫しながら、環境にやさしいエシカルライフについてのセミナー、コンサルティング業務、心理セラピー業務、イベント企画、物販など幅広く活動している。

今月号の表紙に登場してくださった梶浦亜女里さんは、そのエリガントな雰囲気からは想像しがたいが、ご自身曰く九州の大自然の中で育ったおてんばな、自然児、だったという。学生時代にロンドンに留学し、帰国後、思い出の場所を訪れると、タバコの吸い殻やゴミが散乱し、美しい海や川は見る陰もなかった。自然は守らなければ簡単に壊れてしまうもの、ということに気づき、環境保全の意識が高まった。「できることから、何でもやろう！」と活動を開始。「ママこれ」に出会ってからは、仲間がどんどん増え、活動の幅が急速に広がったという、亜女里さんのエシカル活動に注目！

亜女里さんの、ママこれライフ!

衝撃的だったママこれとの出会い。
洗剤なのに、漂白剤でもあり、消臭も、除菌も
できるなんてスゴイ!!



① 亜女里さんのご自宅では、キッチンやお風呂、トイレなど家中のあちこちにママこれを置いて、気づいたときにいつでも使えるようにしている。お気に入りの容器にママこれを入れて、粉状、濃いめ、薄めの溶液など、用途に合わせて常備。お客様が多いので、トイレの便座クリーナーとしても大活躍なのとか。② 自宅のお風呂が天然温泉だというから、なんとも贅沢! 温泉にお気に入りのプレミアムハイセンスを入れれば、至福のひとつ。③ 食器やグラスは、ママこれで浸け置き。これで驚くほどキレイに。④ ママこれで浸け置き洗濯を始めてからは、洗濯機は脱水のみの使用。二槽式を購入してから電気代もぐんと節約! ⑤ 残り湯を使って、大物洗いもラクラク。浸かりにくいスリッパなどは、ビニール袋に入れて浸け置きが◎

これって気休め!? 苦労の連続だった 手作り洗剤のこと

なるべく水を汚さないような洗剤はないかなと思って、無添加で界面活性剤を使用していないものを探しました。無添加とうたってあるものは結構あるんですけど、蛍光増白剤や香料などが入っていたりして、納得できるものがなかなか見つからず、結局、自分たちで洗剤を手作りするようになりました。

重曹やクエン酸を使って、あれこれ工夫しながらやっていたんですけど、やっぱり洗剤力が物足りないんですよね。何度も洗っているうちに、だんだん黄ばんだり、黒ずんできたりして……。これ本当に洗えているのかな、気休めなんじゃないの、なんて不安になったりして。

それでも、環境を守るためには、少しくらい使い勝手が悪くても、めんどくさくても、仕方がないんだと思いついていました。ちょうどそんなときだったんです、ママこれに出会ったのは。

その後、父から「ママこれいいね」という、酵素と酸素で汚れを分解する洗剤が、いきなり20箱も自宅に送られてきました。洗濯だけでなく、家中のものがいろいろ洗えると聞いていたので、早速、使ってみました。キッチン、トイレ、お風呂、洗濯、と、あれやこれや洗ってみました。それはもう「えっ! スゴイ! キレイ!」の連続でした。界面活性剤ゼロ、無添加なのにこんなに洗剤力が強力! これまでの価値観を覆されたというか、これまでの洗濯は、ただ洗ったような気持ちになっていただけの「気休めの洗濯」だったんじゃないかというくらい、洗いが上がりました。ママこれは汚れを「落とす」のではなく「分解する」。だから何かこう根本的に違う! という感じがしました。

父との再会、 私のママこれ物語

これは私自身の話になるんですが、3歳のとき両親が離婚していて、私は母と暮らし、その後、父と会ったのは13歳と21歳の2回だけ。忙しさに追われて時が過ぎ、母親に親孝行をしてあげられる年齢になったとき、父のことをふと思い出すようになりました。元氣かな、病気で寝こんだりしていないかなって心配になって。でもそのときは、連絡先も知らず。その後、思いがけないことから連絡先がわかり、思い切って電話を試みました。

17年ぶりの再会。とりあえず、父が元気に暮らしているようで安心しました。それで、ちょっとおかしな話なんですけれど、父の家で、とても驚いたことがあったんです。それは、出されたティーカップやグラスがピッカピカに輝いていて、茶渋や水垢がまったくついていなかったこと。「このグラス、とってもキレイね」って聞いたたら、父がうれしそうに笑って、ちょっと得意げに言う

たんです。「実はね、スゴいものがあるんだよ」って(笑)。

送られてきた、 ママこれいいね20箱!

根本的に違う洗剤に出会えた衝撃！

いちばん魅力的だったのは、界面活性剤をまったく使用していない、という点です。それからとにかく洗剤力がスゴイ。洗剤なのに漂白、消臭、除菌までできてしまう。これには本当に驚きました。「気休めではなくて、根本的なものに出会えた！」という衝撃があったんです。ママこれで洗うと、白物の衣類なんかは本当に真っ白になります。それから無臭なのもとっても気持ちがいいですね。私自身、人工的な香りが苦手で、ずっと嗅いでいると具合が悪くなってしまうので。

自分の感動をそのまま、ワークシヨップで紹介

私が開催しているワークシヨップでは、お友達だったり、生徒さんといっしょに、環境保全のための活動を少しずつ始めていた時期でしたので、そこですごくいいものがあるよ、

1年続けていたら、
「あらっ!？」と驚くほど、
活動の幅が広がって……。

という感じで「ママこれいいね」をお伝えしました。それまではクエン酸と重曹で手作りしていたので、ママこれの登場によって、もう手作りしなくていいんだ！しかも、これひとつで、家中のものがいろいろと洗えるって知って、もうみんな大喜び。参加者のひとりが、すぐに「この洗剤、安く買うにはどうしたらいいの？」って聞いてきたんです。私もよくわからないから、父に聞いてみるわねって。それで割引で購入

ママこれの商品力と、
知らぬ間に広がっていく
ワクワク感

そんな感じで、1年ほど活動を続けていたら、やっぱりママこれってスゴイですね。私がお伝えした人が、ほかの方にお伝えして、それがどんどん広がっていく。商品が魅力的でなければ、これはありえないことです。「あれっ？あの人はどこでママこれを買ったんだろう？」って思っていたら、実は自分たちのグ

ループの人から伝わっていた、なんてことがあったりして（笑）。だから今はママこれをお伝えする活動が、ますます楽しくなってきました。

人間だけでなく、
自然にもいいことを

私の理想はとてもシンプルです。人間の心とカラダ、動物、自然、すべてが調和の取れた状態にしたい。人間は皆、生きている限り自然の恩恵を受けています。食べたり飲んだり、肌につけたり、洗剤を使ったりして生活する中で、どんな商品を選べば、健康でキレイになれる？ということを気にするのと同じくらい、どんな商品を選べば、環境を守れるのか、という意識を持ち続けていきたいと思っています。

私のまわりには、本物志向の方がとても多いんですけど、そういった方々にとって、「ママこれいいね」は、説明のいらない洗剤なのかもしれないですね。

ママこれファン、続々急増中！

金久保さんご一家
美基さん ともこさん 美心ちゃん(2歳1ヶ月)



使い始めて、
驚くこと
ばかりです！



わが家でも
ママこれ交流会、
開催します！

奥様のともこさんのご実家は、鹿児島県にある老舗珈琲店で、全国からコーヒーマニアが訪れるほどの名店。
“こだわり気質”を受け継いだともこさんも、石鹸作りを企画・販売したり、よいものへのこだわりは一貫している。
10年来のお友達の垂女里さんからママこれを教えてもらい、すでに、ママこれの驚くべきパワーを実体験しているのだそう。

「ママこれ」を使い始めて、1ヶ月ちょっとで、まだ初心者なんですけど、驚くことがいっぱいできています。
子どもが小さいので、家中、すぐ汚れますし、お洗濯でも結構悩んでいたんです。合成洗剤とか使いたくないし、無添加のものは落ちが悪かったりして……。ママこれに出会ってからは、

お掃除もお洗濯も本当にラクになりました。
来月は、わが家でもママこれ交流会を開催予定なんですよ！
今まで、人と地球によいものを広めたい！と思って活動してきたので、「ママこれ」は本当に私の理念にぴったり。
「ママこれ」は私が頑張らなくても、どんどん広がっていく！
そんな確信が持てる洗剤なんです。

私たち、「ママこれ」にはまっています。

We love mamacorei

ミラクルKが中国に 中国の女性たちも興味津々!!

美容に関心の高い中国で行われた美容博覧会にミラクルKが出展！
メイクよりもスキンケアを重視するという中国の女性たちにも大評判でした！

ミラクルKの
ブース、盛り
上がってます！

大きな会場に美容好きな女性たちが集結！ ブースへつながる通路には美容広告がズラッと並び、美容ゴコロを揺さぶります。

ひと際たくさんの女性たちで賑わっていた中国の美容メーカーブース。女性たちの関心度の高さがわかります！

世界中の女性に愛される
ミラクルKへ！



(左) 中国でもミラクルKが多くの方に届くよう、イベントに全力投球!!
(右) ミラクルKの開発メーカー、アーティスティック&Co.の近藤英樹社長と高陽社高野誠一副社長。



ミラクルKのブースにはあっという間に、日本製の美顔器に興味を持った中国女性たちでいっぱい！
肌自体を美しく保つことに人並みならぬ情熱を注ぐという中国女性たち、ミラクルKの実力にビックリ!!



日本発、大人気美顔器!!



Love & Peace & Beautiful

美で世界平和!

shiho

メイクアップスタイリスト
ホリスティックビューティー
アドバイザー

残暑でカラカラ渴き肌には

高保水な

美顔器ケアで!

肌で目指せ! 5歳若見え!

現状に満足せず、美を追求♪ “美の根源は冷え取り健康美容から”を合い言葉に身も心も乾燥&冷え対策をして、美しく生きていきましょう!



ちょっとお疲れ気味の肌にはマジックマスクでリラックス♪ 深部まで届く近赤外線でモチモチ肌に。



ミラクルK
&
マジックマスク

毎日がスペシャルケア

マジックマスクの基本的な使い方を紹介!

MOVIE



説明動画が見られます。

ミラクルKの基本的な使い方を紹介!

MOVIE



使用動画が見られます。



朝のスキンケアに2~3分のミラクルK。この習慣が保水力にも大きな違いに! 夜は一日の終わりに体にもミラクルK。お肌しっとりでウレシイ。



shihoさんからひと言♡

1年の中で、最もお肌がダメージを受けるのが夏。そして、受けたダメージがお肌に現れ始めるのが夏の終わりに秋にかけて。そんな夏の乾燥ダメージが現れてしまわないうちに、簡単優秀アイテムを味方に是非自宅ケアを! 今なら手遅れなんてことはありません♪ 一歩先読み`予防美容、で1年中快適美肌で過ごしましょう♡

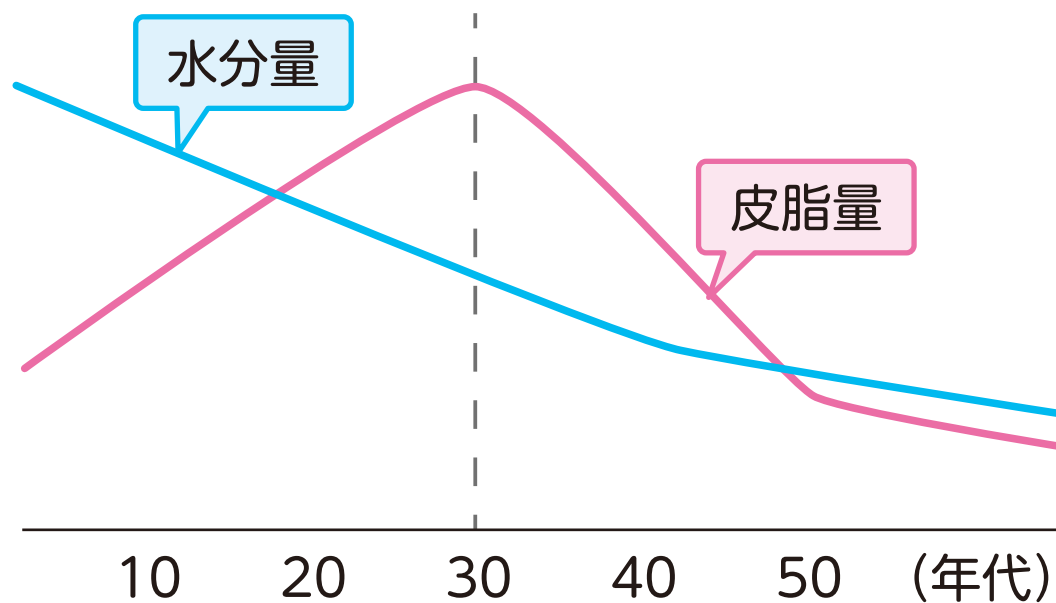
夏も肌は乾燥している! しっかりケアしてあげよう

冷房や汗で、夏の肌も乾燥しがち。しっかりケアをしないと、9月10月になるにつれ、「あれ? なんか老けた?」「なんか疲れてる?」と鏡を見るたびに、落ち込んでしまう事態に...

すべてのお肌の老化現象は、乾燥から、と言っても過言ではないかもしれません。それくらい肌の保水力は大切なのです。しかし、年齢を重ねるにつれ、肌の水分量は減ってしまいます(下グラフ参照)。

夏を越したお疲れ肌にはスペシャルなケアをしてあげましょう。そうすればきっと、肌も応えてくれるはず! 具体的には、たっぷりのマハローション、マハローP7、マハローセラムを肌に塗り、ミラクルKで時間をかけて、ゆっくりとリラックスしながら、自宅エステタイム。やさしく肌を目覚めさせ、水分を蓄えられる潤った肌へと導きます。

【年代別 肌の水分量、皮脂量の推移】



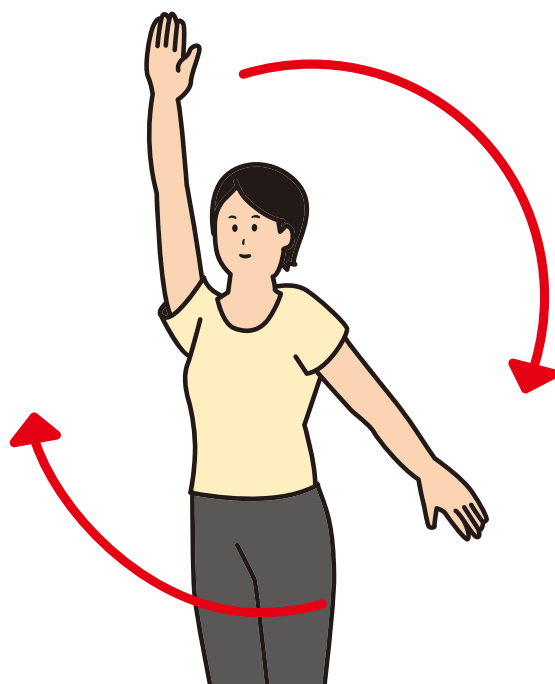
10代をピークに水分量は減少していきます。肌の保水力が低下していくということ。一方、皮脂は意外にも30代がピーク。「皮脂は多いのに、乾燥している」というお悩みはこういう理由から。お肌の老化現象は水分減少とともに始まっている!! 保水力を高めましょう。

肩こり対策に 立ってする背泳ぎ運動

- ①** 足を肩幅程度に広げて立ち、胸を張って両手を上げ、できるだけまっすぐに伸ばす。



- ②** 片腕ずつ肩甲骨から後ろに大きく回し、水泳の背泳ぎの動きを行う。 ※左右連続10回が目安



【監修】
平田哲也先生

姿勢保健均整師・
ボディデザイナー。
日本身体均整院・
院長。上石神井剛
柔館館長、剛柔流

空手道師範。身体の構造や仕組みを知り尽くしたケアで、スポーツ選手のメンテナンスにも定評がある。著書に『10分の均整術であなたも名医』（健康ジャーナル社）。高陽社製品を愛用中。

肩こりは、肩甲骨や首の周りの筋肉が凝り固まって、血流が悪くなり、疲労物質がたまってしまふことで起こります。ひどくなると頭痛やめまい、集中力の低下、イライラしがちになるなど、日常生活に困難をもたらしてしまうので、「たかが肩こり」と侮らず、早めのケアが大切です。

肩の運動不足は、血流悪化の大きな要因。スマホの操作、車の運転など、肩を大きく動かさずとも生活できてしまう現代社会。今回ご紹介する「背泳ぎ運動」のような肩をダイナミックに大きく動かす運動を習慣にするなどして、しっかりとケアしていきましょう。

あなたも脳の

酸欠では？

頭痛やめまい、物忘れ等に困っていませんか？
もしかするとそれは首・肩のコリからくる脳の酸欠かも!?

呼吸には「外呼吸」と「内呼吸」の2種類があります。

外呼吸は、体外の空気を肺に取り込むこと。

いわゆる普通の呼吸として私たちがイメージするものです。

一方の内呼吸は、細胞が酸素と二酸化炭素の受け渡しをすること。

専門家が考える「酸素不足」は、主にこの内呼吸で起こっています。

息を吸って取り入れられた酸素は、血液の中に入って赤血球と結合し、血液の流れによって全身に運ばれます。細胞は、血液から酸素を受け取ります。しかし血流が滞っていると、酸素が十分に細胞に届けられません。

なぜ、血流が滞るのか？ 大きな要因の一つが、首・肩まわりのコリです。

首根っこ・肩まわりにコリが生じると、首から上への酸素供給が不足します。

脳は全身の酸素消費量が最も多い臓器、

実に**全体の25%の酸素を脳が消費**しているというのに！

人間は1日におよそ2万回以上呼吸をし、

350リットル以上の酸素を体に取り入れているといわれています。

私たちの生きる空間には当たり前のように酸素があるので、

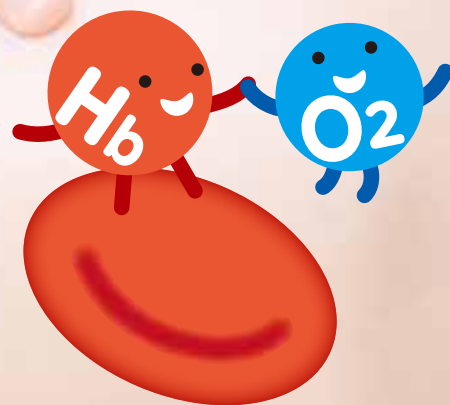
「自分は酸素不足だ」と考える人は、あまりいないかもしれません。

しかし自分ではきちんと酸素を吸っていると思っていても、

現代人の9割以上が慢性的な酸素不足であると指摘する

療法士などの専門家も多いのです。

監修：いの上翔禄先生（氣功療法庵ひまわり院長）



酸欠で
現れる
変調



めまいや
視力低下



眠気



疲れやすい



頭痛などの
痛み



集中力低下

防災月間 緊急調査!

あなたの備蓄品、
大丈夫!?

自分の身は自分で!

「もし災害にあったら…」を考えよう。

自然豊かな島国、日本。しかし、ときとしてその自然が脅威に変わる。地震、大雨、噴火。さまざまな災害がすべて他人事ではない。もし自分たちが災害にあったら、どう行動するか? しっかりと考えておく必要があるだろう。

今すぐやろう!!

備蓄は必要! リスト

まずは3日～1週間を自力で乗り越えられるように準備を

食品

- ☐ 水（飲料水、調理用など）
- ☐ 主食（レトルトご飯、麺など）
- ☐ 主菜（缶詰、レトルト食品、冷凍食品など）
- ☐ 缶詰（果物、小豆など）
- ☐ 野菜ジュース
- ☐ 加熱せずに食べられるもの（かまぼこ、チーズなど）
- ☐ 菓子類（チョコレートなど）
- ☐ 栄養補助食品
- ☐ 調味料（しょうゆ、塩など）

被災地 での 経験から

- ☐ 水
- ☐ カセットコンロ・ガスボンベ
- ☐ 常備薬
- ☐ 簡易トイレ
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 乾電池
- ☐ 充電式などのラジオ
- ☐ ビニール袋
- ☐ 食品包装用ラップ

生活用品

- ☐ 生活用水
- ☐ 救急箱
- ☐ ティッシュペーパー
- ☐ トイレットペーパー
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 生理用品
- ☐ ライター
- ☐ ゴミ袋、大型ビニール袋
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 携帯電話の予備バッテリー
- ☐ ラテックス手袋

まず知っておきたい現実

参考資料：東京防災（東京都）、トクする防災（日本気象協会）tokusuru-bosai.jp

災害が起こったとき、すぐには支援物資などが届くとは限りません。お店も機能しているかわからないし、開いていたとしても人が殺到して、商品を買える可能性は低い。

電気、ガス、水道といったライフラインは、災害発生時には停止してしまいます。過去の災害時、各ライフラインの復旧までの日数は下の図のような状況です。

電気・水道・ガスが9割程度復旧するまでの日数

	東日本大震災 (2011/3/11)	阪神淡路大震災 (1995/1/17)
電気	6日	2日
水道	24日	37日
ガス	34日	61日



電気は一週間ほどで復旧しているが、水道、ガスは復旧まで約一か月と考えた方がいいかもしれない。復旧までの期間をどのように乗り越えるか、それぞれがきちんと対策を考えておく必要があります。



マハ口の定期宅配で ローリングストック法!

日常備蓄を地で行くマハ口! 定期購入で安心!

人間にとってなくてはならない水。成人男性で1日平均2〜3リットル摂取します。災害時は飲料水の確保が困難になります。そんなときもマハ口の定期宅配があれば、いつでも家に体にいい水がストックされている状態をキープすることができます。心強い味方になってくれます。

New ハッピーラック

栄養状態が偏りがちな生活に
サプリメントがあると助かる



冷え取りくん マイコンプレミアム

足だけでも温まると
体も心も
リラックスできる



あってよかった! 備蓄したいアイテムリスト

ママこれいいね

浸け置き洗いが得意なママこれ



お風呂の残り湯は災害時にも
大いに役立つ!
ママこれでの浸け置き洗いは
日常的にも!

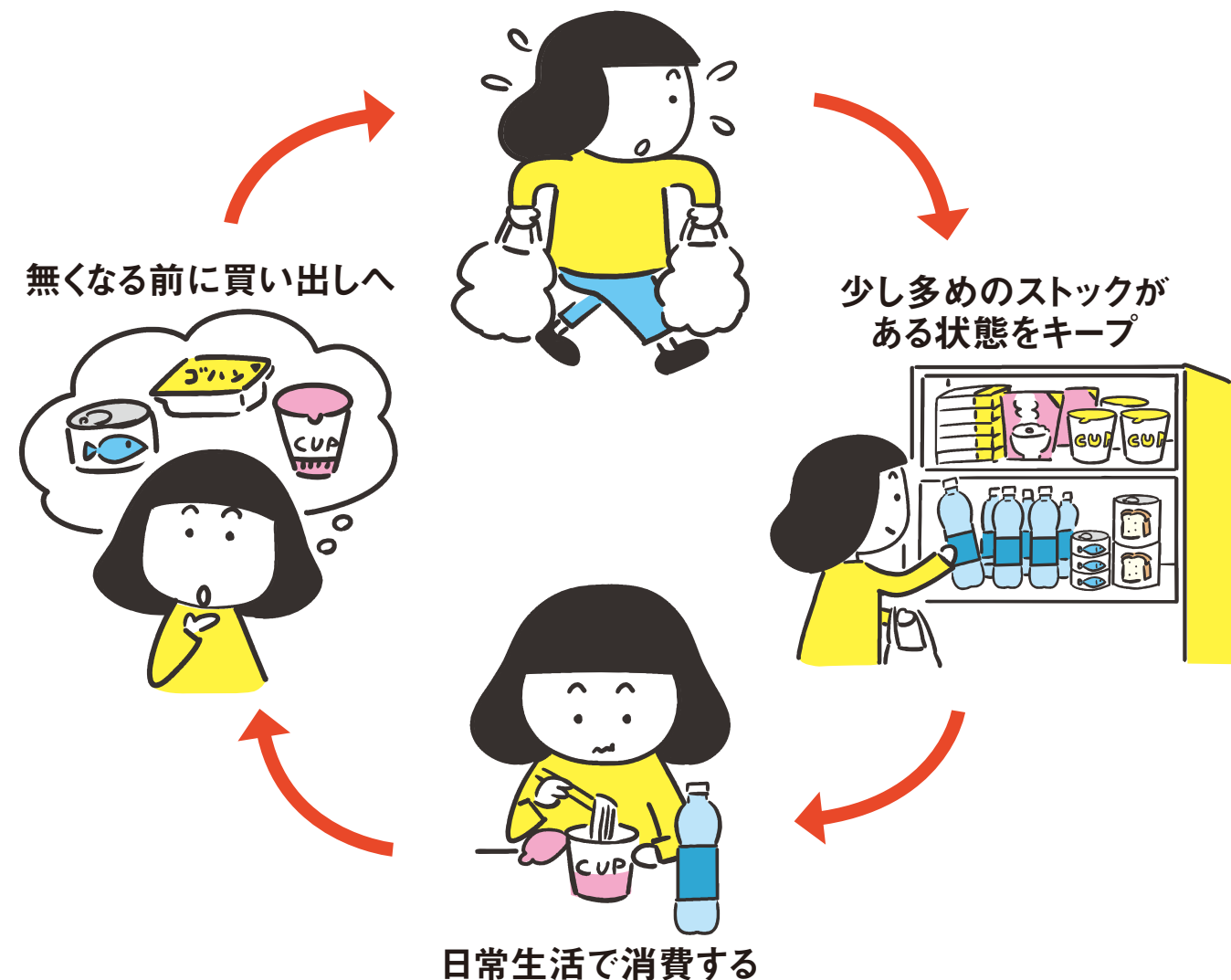


お風呂の
残り湯が
大活躍!

日常備蓄という考え方

ローリングストック法で負担なく備蓄!

食べ物や日用品を多めに買う



日常備蓄という考え方

災害用備蓄と考えると、乾パンやビスケットなど普段は食べないものを災害時に準備するイメージ。それも大切ですが、日常の中に食糧備蓄を取り込むという考え方もあります。普段から食べている食料品、生活必需品を少し多めに買って置き、使ったら新しく買い足していく。常に一定量の食糧を家に備蓄しておく、これが日常備蓄＝ローリングストック法といいます。ポイントは日常生活で消費しながら備蓄すること。負担なく、備蓄の管理も楽チン、いざというときにも普段と近い食生活を送ることができます。



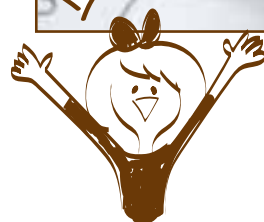
もっとエネルギッシュに過ごしたい人のための ココナッツオイルコーヒーの おいしい飲み方

step. 3

できあがり♪
朝に飲むと
エネルギーに
なりやすく
満腹感が持続♪



これなら
コーヒーフレッシュ
要らずね!



step. 2

ハンドブレンダーなどで
攪拌!
しっかり混ぜるのが
ポイント♪



※混ぜる時は深い容器で行うほうが
こぼれなくてよい

step. 1

カップ1杯に
ココナッツオイル
大さじ1杯を目安に
入れる



※オイルは固形でも液体でもOK

番外編



コーヒーが苦手なら 紅茶でも美味

コーヒーが苦手な人は、
紅茶に混ぜてもOK。紅
茶に混ぜると味がまろや
かになり、まるでミルク
ティーのような味わいを
楽しめます。



NEWS

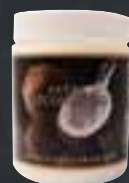
話題のココナッツオイルコーヒー #燃焼系 もう試してみた?



すっかり私たちの暮らしに定着したココナッツオイル。

ココナッツオイルはコーヒーとの相性が抜群ですが、
しっかり混ぜることでさらに美味しく、吸収率もアップするとか。
この飲み方で、ますます手放せない! という方が増えていますよ♪

高陽社のおすすめ

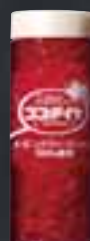


食用 ココナッツ オイル

サラッと使い勝手のいい無臭のエク
ストラココナッツオイル100%。

ココダイヤ

コーヒーに溶けるカプ
セル入オイル。手軽に
摂取できます。





先月号の動画をもう一度！
 コーヨーライフチャンネルでいつでも視聴できます。



食欲の秋。
 残暑に負けずに
 美味しい秋を！

楽しいお便り、
 ご紹介します♪

welcome to

ひえとり カフェ

ママこれの動画を
 楽しく見ました



コーヨーライフ8月号

は、動画とたくさん連動しているところがおもしろかったです。スマートフォンで楽しく拝見しました。

特にランドリーバスケットを使った「ママこれいいね」の活用法には、目からウロコでした。さっそくいろいろなものをバスケットに浸け置きして活用しています。私は一人暮らしですから、それほど洗濯物の量は多くないのです。この方法なら普段の衣類は洗濯機をまわすことなく簡単に洗えるので、電気も水道も無駄に使わずに済みます。

毎日の半身浴は楽しみですが、一人で入るのは贅沢かしら？なんて迷いもなく残り湯が宝のように思えますね。今月はどれくらい水道と電気の使用料を減らせるか、チャレンジしています。

(愛知県 YOKOさん)

感想をありがとうございます。先月号では動画が大反響でした！今月号も動画と連動しています。百聞は一見に如かず!? ぜひご覧ください！

マハロという言葉に
 込められた想い



ハワイの文化は本当に奥が深く、知れば知るほど大好きになります。その縁で海洋深層水マハロに出会い、いつも美味しく飲んでいきます。

「マハロ」はハワイ語で「ありがとう」という意味です。この「マハロ」という言葉も大好きなのですが、この言葉には実は複数の意味が込められているのをご存知でしょうか？

☆マ (Ma) Ⅱ Ⅱ の中にある
 ☆ハ (Ha) Ⅱ 呼吸する、命
 ☆ロ (a lo) Ⅱ 共有する

マハロは、実はこの3つの意味を重複して持つ言葉なのだそう。感謝の気持ちとは、命の中に息つき、共有すべきもの。そんなふうにも読み取れます。マハロという言葉の奥深さ、愛にあふれたハワイアン・スピリットのことを知れば、マハロをさらに美味しく飲めるのでは？と、皆様にご紹介したく、筆をとりました。

(富山県 マナさん)

ハワイ語ってステキですね！命の中にしみこむマハロ。ハワイ語の意味を知ると、ますます美味しく飲めます☆

(上記の内容は個人の感想であり、商品の効能を標榜するものではありません)



下の5つの文字をすべて合わせてできる
 「二字熟語」は何でしょうか。

刃 言 口 矢 心

正解者にプレゼント

答え、氏名、住所、電話番号を書いて
 右上の宛先までハガキでご応募ください。
 抽選で5名様にプレゼントをさしあげます。
 応募締切：2017年9月30日 ※必着
 ※当選者の発表は商品の発送にてかえさせていただきます。

8月号の答えは「出番」でした。

お便り募集中

〒103-0023
 東京都中央区日本橋本町4-12-14
 日本橋ケーエビル4F
 高野編集事業部
 「ひえとりカフェ」係
 FAX/03-3527-3736
 mail/mac2@kenko-j.co.jp

掲載者には、
 ヒエトリくんの
 メモ帳プレゼント！



トランス脂肪酸
 0 (ゼロ) の
 ココナッツオイル

平野美宇選手 応援ライフ!



日刊スポーツ/アフロ提供



Vol.72

夏休み、たくさんの素敵な出会いに感謝

暑中お見舞い申し上げます。皆様のお手元に届く頃は、残暑お見舞い申し上げますでしょうか。

今年の夏、平野家は 新しい出会いがたくさんありました。

7月半ば、ジャパンアスリートペアレンツアカデミーのセミナーに参加させていただき、体操の内村航平選手のお母様・周子さんの明るさとパワーに圧倒されてきました。初対面とは思えない何かを感じ、投げキッスのキャッチボールをさせていただきました(笑)。テニスの杉山愛選手のお母様・扶沙子さんは「子どもは社会の預かりもの」という考えをお持ちの、凛とした素敵な方でした。

8月には、子どもたちと一緒にFM甲府のラジオ番組に出演させていただきました。パーソナリティーの石部典子さんは初めてお会いしましたが、私の大学の先輩に当たる方。滑らかで潤いのある素敵な声の持ち主で、その声で発信する内容もあたたかさのあるものでした。電波を通して聴いても素敵ですが、生で聞くととびきり感動ものでしたよ。そして、日本人初・ツールドフランスに出場を果たした自転車ロードレース選手の今中大介さん。何も話さなくても全身からパワーが溢れ出している感じでした。当日も

かっこよく颯爽と自転車でお越しになりました。

そして、卓球センターにて取材&収録があり、子どもたちから大人までがウキウキわくわくしたのは、羽鳥慎一さんとの出会い。朝の番組を終えてから山梨まで来られて収録。また東京に戻って次の予定があるというのに、ギリギリまで子どもたちのサインや写真に応じてくださり、みんな羽鳥さんの神対応にメロメロでした。

卓球スクールでは、スクール生みんなで練習の合間にスイカ割りをしました。スイカは黒スイカという特別なもので、一般スクールの生徒さんが畑で作られたものです。

これから夏の大会が始まります。夏本番の平野家から、皆様に良い報告ができますように、頑張ります。



ラジオの収録風景♪
『美宇は、みう。』サイン本を、リスナーさんにプレゼント!



Profile 平野真理子 (ひらのまりこ) さん

静岡県出身。筑波大学卒業後10年間教鞭をとる。現在は夫の故郷山梨県で平野卓球センターを設立し、約60名の老若男女に卓球指導している。平野卓研チーム監督であり、三姉妹の母。長女平野美宇 (JOC エリートアカデミー所属) は、2016年 ワールドカップ、2017年 全日本卓球選手権大会、2017年 アジア選手権大会の3大会で史上最年少優勝、2017年 世界選手権女子シングルスで48年ぶりメダル(銅)を獲得。次女世和、三女亜子も卓球選手として活躍中。



世和
がんばれ~

もっと前?
後ろ?



夏休みの
課題も完成です!
上手に描けたね♡



スイカ目掛けて一刀両断!
成功したのは果たして誰!?

正しいルールを再確認!

高陽社ビジネスで、必ずすべきことは?



高陽社ビジネスは、商品を愛用する人が、販売員として登録することもできるビジネス。特定商取引法が規定する、「連鎖販売取引」という形態です。

このビジネスを始めるにあたっては、特別な資格は必要ありません。しかしそのぶん、法律が定めるルールを守ることを徹底しなければ、どこかで誰かに不快な思いをさせてしまうことがあるかもしれません。そのことをしっかりと認識して、誠実なビジネスを心がけねばなりません。

高陽社ビジネスに携わる方々が皆、誇りを持ってビジネスに携わっていくためにも、コンプライアンス※をしっかりと守ることを徹底していきましょう。

※「コンプライアンス」とは、経営・活動を行う上で、法令や各種規則などのルール、さらには社会的規範などを守ること。特にネットワークビジネスにおいては、メンバー一人ひとりが直接お客様とお話をするためにコンプライアンス、ビジネスマナーを徹底して、誠実に活動しなければいけません。

**お誘いするときは
氏名と目的を伝えて、
相手の意思を確認します。**

× 勧誘の目的があることを隠して、お誘いするようなことはいたしません。

**ビジネスの話をするとき
や登録時は、
概要書面を必ず渡し、
内容をしっかりと
ご理解して
いただきます。**

**商品販売の際には
書面^(納品書・領収書等)を交付し、
クーリングオフの
お申し出には速やかに対応いたします。**

**適切な表現を用いて
商品の説明をします。**

× 「病気が治る」等、法を逸脱したオバートークはいたしません。

**お客様の個人情報
はきちんと管理し、
アフターフォローを
行います。**

× 個人情報を無断で第三者に提供しません。

お客様との信頼関係を大切にし健康で豊かな生活をサポートすること。それが高陽社販売員の使命です!

「ママこれいいね」を伝えることで、 子どもたちの未来を守っていききたい。

私は長崎市の助産院で調理師として働いています。産後のママたちに、栄養たっぷりの健康的な食事を提供していくのがお仕事。身体は食べたものでできています。ママとベビーにとって大切な時期に携われることを誇りに思いつなが、毎日心を込めて食事を作っています。

そのほかに助産院では、洗濯も私の仕事です。布おむつは「ママこれいいね」でキレイに落ちますね。個人差もありますが、ベビーが1日に使う布おむつは10枚以上。飲んで寝る、そして出す。汚れたオムツを見ると、母乳の出具合もわかります。ママの体調やベビーのうんちの状態を見て、「食物繊維をもっと増やしたほうがいいのか？」等、献立を変えることもあるん

ですよ。

母親たちはみんな、子どもたちの未来を真剣に考えています。独身時代の私は貧血、生理痛、花粉症に悩まされながら保育士をしていました。でも結婚を機に食生活を見直し、子どもの成長を考えて食育を始めました。それからご縁があつて助産院で働き始めて、院長、スタッフ、そこで出会うママたちに影響を受けて冷え取りを始めてから、世界が変わりました。「心と身体を冷やさない暮らし」を心がけること。それだけで、毎日が本当に楽しく過ごしやすいくなりました。

子育ては家庭だけではできません。子どもたちを安心して育てていくための環境が必要です。環境（地球）を守ることは、家庭からできると思います。

私たちが
愛用中♪



第8回
中村雅子さん

長崎県在住。保育士の経験を活かし、助産院で働きながら料理教室、布ナプキンワークショップを開催する。最近では「ママこれいいね」洗濯会をベースに、地域の子育ての輪を拡げている。私生活では9才男子・峰康（たかやす）くん、7才女子・倅菜（ゆきな）ちゃん之母。子どもの成長の段階に応じ「手をかけ、目をかけ、心をかける子育て」が信条。夢は自然素材の家を建てること。

中村家の暮らしを快適にする習慣



洗濯物は ママこれ入りの浴槽に浸け込み

残り湯で洗濯をするようになってから、ママこれを入れた浴槽の中に洗濯物を入れるのは子どもたちの仕事。この洗濯方法を覚えておけば、電気を使わなくてもお洗濯できます。災害時にもいいですね！



帰宅したら足湯。 足湯をしている人にはマハ口をどうぞ。

帰ってきたら、まず足湯。「おもてなし」が大好きな兄妹は、足湯をしている人にマハ口とお菓子を運びます。ゆっくり座る時間を持つことで、元気をチャージ。宿題もはかどる!?



食用ココナッツオイルで子どもと調理

なんでもチャレンジ、やってみることを大切にしている中村家では、子どもたちが調理を担当。長男の峰康くんは、天ぷらを揚げるのもお手の物。食用ココナッツオイルを使えば、簡単に美味しく揚がって間違いなし。自信をどんどん深めています。

↓がんばるママの姿を見て、長女の倅菜ちゃんが作ってくれた表彰状。これには感激!



ママこれには、
若いママたちに
伝えたいことが
詰まっています!

「ママこれいいね」は、それに気がつくチャンスを作り、人とのつながりを深めるきっかけでもあります。子育てをするママ達が、何を大切に思い、何を選んで生活するかによって、子どもたちの未来は大きく変わります。そう信じて、身近な方々にお伝えしています。

ナチュラルな子育てへの関心が高く、話がつきない大切な友人たちとともに活動しています



ママこれPR動画 コンテスト開催!!

ママこれ家族賞

ママこれ子ども賞

ママこれペット賞

画面に向かって、ほら言ってみて!
「ママこれいいね!」賞

優秀動画は、
コーヨーライフから
日本中へ発信!!

グランプリ作品
豪華賞品
プレゼント!

応募締切

**2017年
10月31日**

[応募詳細]

みんなが笑顔になっちゃう楽しいママこれPR動画を大募集!

30秒から1分ほどの動画を撮影したら、データをP22の「ひえとりカフェ」
係に郵送かメールでお送りください。

応募メールアドレス: mac2@kenko-j.co.jp

QRコードの読み取り方法

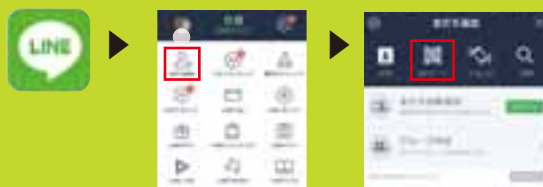
お手持ちのスマートフォンでQRコードを読み込む手順。

A. アプリをインストールする。

QRコード アプリ 🔍 検索

インストール後、アプリを起動して、
QRコードを読み込みます。わからない場合は、
お近くの販売員におたずねください。

B. LINEの友だち追加から。



(株)高陽社 お客様相談室

☎042-313-3021

(10:00~17:00 土・日・祝日を除く)

※商品のご購入に関しては、本誌の配布者まで
お尋ねください。

■ 商品のご購入・お問い合わせは

あ り が と う 素 晴 ら し き 冷 え 取 り 健 康 美 容