

KOYO LIFE

10

OCT 2017
Vol.223

月刊コーヨーライフ

足湯大好き♡
さて、
私の職業は
何でしょう？

Relax Time

欲張りで忙しい人の美容法は、

足湯+マジックマスクで決まり!!

ヨガインストラクター 宮下京子さん（東京都江戸川区）

私の職業は、
ヨガインストラクター
でした!

オススメは、
1日15分
美容法!

GORI宮下、
日本全国の
ヨガイベントで、
講師として活躍中!



みやした・きょうこさん

Dr.Kataria School of Laughter Yoga認定ラフターヨガリーダー。整体、気功など、東洋の身体法を学ぶなかでヨガに出会う。GORI宮下の愛称で東京・銀座の綿本ヨガスタジオにて指導にあたるほか、数多くのメディアでヨガの普及に努めている。『はじめてのヨガ』（西東社）、『日めくりルナヨガ』（主婦と生活社）など、監修書多数。東京都在住。1961年生まれ。56歳。



GORI宮下さんの
著書、監修本!



汗がじんわり、
気分もスツキリ爽快!

近頃、足湯器を使い始めたばかりの宮下さん。もともと冷え症で、汗をかきにくく、20年前にヨガを始めたきっかけも体を温めたいという願望からだったそう。

「足湯をすると体が温まることは知っていましたが、なんとなく面倒で。でも、この足湯器を使うとストレスがないことに驚きました。温度の調節が楽で、お湯を捨てるのも簡単。もっと早く出会いたかった!」と、感激の様子。

「15〜20分くらい足をつけると汗

がじんわりと出て、気分も爽快になります。せわしない私には、こ

ういう癒やしの時間が必要なんだって改めて思いました」と言いつつ、足湯をしながらヨガポーズをしたり、マジックマスクをつけてみたり、やつぱりじつとしていられない!

「欲張りなので、一石二鳥以上を狙っちゃう。足湯をしながらマジックマスクをつけると、全身がポカポカで、ヨガだけでは温まらないところまで温まりますね。

この足湯器とマジックマスクを軸に、冷え取りヨガコースを新設したいな」と、夢がどんどん広がっています!

足湯って、
気持ちいい!!
これはヨガの前後に
ぴったりです。



「プレミアムハイセンスのラベンダーの香りで癒やし度がアップしますね」と、うっとり顔の宮下さん

足湯をしながら、
マジックマスク・
瞑想・ヨガポーズ。
心身のバランスを
取り戻せる、
超カンタン習慣!

マスクを **かぶるだけ!**
足を **浸けるだけ!**



1日の終わりに、
宇宙人タイム!
楽チンで、
キレイになれる!

カンタンだから、忙しくても続けられる!
足湯にマジックマスク、
一度試したら、もうやみつきです!



じ〜んわり温かい!
マジックマスクの

未来系! 機能



京子's Voice!

なんでも迷うより試す! が信条の私ですが、マジックマスクを初めて見たときのインパクトはすごかったですね。「まるで宇宙人!? なんだかすごい! 絶対試してみたい!」というワクワク感。実際に使ってみると、つけていて本当に気持ちがいい! 頭皮と顔の肌に最適化された波長が出ているとのことですが、うんうん波長が合うって、こういうこと! というかんじ。

足湯とマジックマスクをしながら、上半身の柔軟ポーズ! 体が軽〜くなったみたい!

ラクラク排水!

ホースがあるから、排水もラクラク。内側には汚れにくい防汚樹脂を採用、日々のお手入れも楽チン! やさしい色合い、丸みを帯びたデザインで、生活の中に自然に溶け込みます。

分離足乗せ台



京子's Recommend

この足乗せ台、かすかに傾斜がかかっていて、しっかり地に足が着いている感じでいい! それとこの足つぼのイボイボがちょうど土踏まずのところにきて、いい気持ち! きちんと計算されていますね!

キャスター付きで移動がカンタン!

キャスター付きなので、お湯が入った状態でも移動が簡単! リビングで、書斎で、はたまた縁側で。好みのくつろぎタイムを。足湯中には、ハンドルを縮めるとストッパーが効き、キャスターが固定された状態で、安心して足湯ができます。

足湯生活の必需品! 冷え取り君マイコンプレミアムの すごい! 機能



いつでも最適温度

しっかり保温機能装備で、変わらぬ温かさでリラックス足湯タイム! 親切タイマー機能も搭載です!

保温機能

省エネ

タイマー
機能

メロディー
お知らせ
機能

Love & Peace & Beautiful

美で世界平和!

冷えは美肌の大敵です!

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

キレイの近道は **冷え取り!**

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!

Beauty × 冷え取り

shihoさんから
一言♡

ご存知の通り、私の揺るぎないモットーは「冷え取り」です♡
近年、世間でも“冷え取り、という言葉がひとつのブームとなってきましたが、
高陽社は40年以上前から冷え取り提唱しています。だからこそできる予防美容、
根本美容があります。美と健康は密に繋がっています。
最強アイテムで最上の美を手に入れましょう!

マジックマスク

近赤外線で
じんわり温かく、
リラックス～

高陽プラス&クリーム

カプサイシン配合!
マッサージで
温まる～♪



ようやく暑さも落ち着き、過
しやすい気候になってきました。こ
れから徐々に湿度も気温も下が
り、お肌の大敵、冷えと乾燥の季
節の到来です! 準備は大丈夫で
しょうか?
日ごろからお風呂や足湯などの
冷え取り習慣を取り入れている方
は、総じてピンツとハリがあり、透
明感も、目で潤っている! とわ
かる美肌をお持ちだなぁと感心し
ます。それもそのはず、体を温め
ることは、一番の美肌への近道な
です! 質のよい化粧品はもちろ
ん、その大前提として、体がしっか
り温まって、さまざまな働きがス
ムーズなことが大切なのです。
冷えによつて、血流が悪くなり、
肌のターンオーバーが滞ります。
古い角質が残ったり、ダメージを受
けやすくなってしまうのです。
毎日のスキンケアにプラス冷え取
り! 乾燥に負けない美肌を手に入
れましょう!

湿度・気温が下がる秋。
美容+冷え取りがオススメ!



毎日のスキンケアはランタニアシリーズで、しっかりと。プラス、スペシャルなお手入れアイテムとしては、
スキンケアをしたあと、高陽クリームを塗り、マジックマスクをかぶります。2アイテムのスペシャルケア
で美肌&リラックスできます。 ※お肌に合わない場合は、ご使用をお控えください。

足湯の頭寒足熱は理にかなっている！

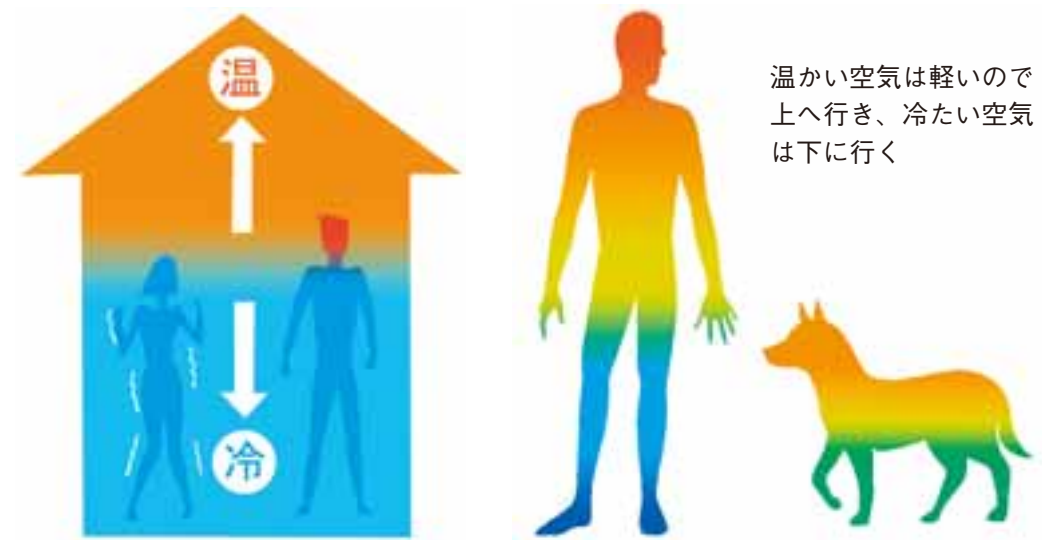
江戸時代にはすでに人気！

現在、温泉地には必ずあるといっても過言ではないほど、人気の足湯。この人気、実は江戸時代からということ、知っていますか？ 街道沿いの旅籠の足湯で旅人が癒されたり、田んぼでの農作業を終えた人々も、濡れて疲れた足を温めるためにも足湯を使っていたそうです。



人間は二足歩行で足が冷えやすい！

温かい空気は軽いので上へ行き、冷たい空気は下に行く



人間は二足歩行をし、引力に逆らって生活しているため、心臓からもっとも遠いところにある血液の折り返し地点（足）で、血流が滞りやすい。そのため昔から下半身を温めることは、生活の中で自然に身に付いた健康法になっています。

ここまでできた!?
進化する足湯

温泉地にある足湯は、すでに見慣れた光景とも言えますが、現在は、足湯カフェ、足湯パン屋、はたまた足湯カラオケまで!? 足湯だけのテーマパークもあり、さまざまな形態の足湯が生まれています。それだけ、足湯が健康によく、リラックスできると認知され、生活にとけ込んだ存在となった証拠かもしれません。

心も体も温まって
みんなに愛される足湯

足湯がなぜ日本人に愛されているのか、もともとお風呂好きな日本人だから当たり前のような気もしますが、やはり人それぞれ、足湯をすると「いいことがある!」と感じているということなのでしょう。精神的な面、身体的

な面など、いろいろです。そして、お風呂より、気軽。いつでもどこでもちょっと時間のあるときに、ふと「足湯しようかな」と思いついた時が足湯タイム。日本人の生活に深く根付くお風呂文化、そして足湯文化。これからの形はいろいろと変わるかもしれませんが、ずっと続けて行きたい習慣です。



足湯テーマパーク「独歩の湯」(神奈川県 湯河原)

明日も頑張ろう!
という気持ちに

自然と心が
ほぐれるよう...

足湯の
温かさの
大ファン!

Coco Point
1

エネルギー変換が早い! ケトン体になるオイル

飽和脂肪酸
92%

一価不飽和脂肪酸 6%
多価不飽和脂肪酸 2%

しかも、
中鎖脂肪酸が
60%以上!!

ココナッツオイルの 脂肪酸組成に注目!

ココナッツオイルには、安定的（常温で固形）な飽和脂肪酸が90%以上含まれます。通常、飽和脂肪酸の中でも動物性のものはダイエットには向かないと言われますが、ココナッツオイルの場合、そのうち60%が中鎖脂肪酸であり、肝臓で「ケトン体」というエネルギーとなります。ケトン体はブドウ糖の代わりとして、脳や体で消費されるという特徴があります。

中鎖脂肪酸が体にいいワケは?

中鎖 脂肪酸

ココナッツオイル

腸で吸収

↓
肝臓に直接運ばれ
ケトン体という
エネルギーになる!

↓
脳や体の
エネルギーとして即利用。

長鎖 脂肪酸

大豆油、菜種油などの一般的な植物油
バター、ラードなどの動物性油脂

血中を通り、体にいったん
ため込まれる。

脂肪組織、筋肉、肝臓など

↓
必要に応じて分解。

↓
必要でないと…
脂肪となって体に蓄積!

血管の中にも使われない脂肪がベタベタ～

ココナッツオイルを 食べて実感!



今や、ヘルシーオイルの定番になっているココナッツオイル。
でも、実際何がそんなに、ほかのオイルとちがうの?
ダイエットによいと言われるのはどうして?
自然がもたらす、奇跡のパワーを体感しよう!!

手軽に摂れる!ココナッツオイル

@ママ友
ランチ



ココナッツオイルコーヒーの
作り方動画が見られます。

Coco Point
3

満足感が得られる! お腹の減りも感じにくい

毎日のコーヒーに入れて、習慣化!



前号で紹介!
ハンドブレンダーで
さらにおいしくクリーミーに。

食事に!スイーツに!
活用のアイデア、
広がってますよ

天ぷらが、カラッとおいしく揚がる!

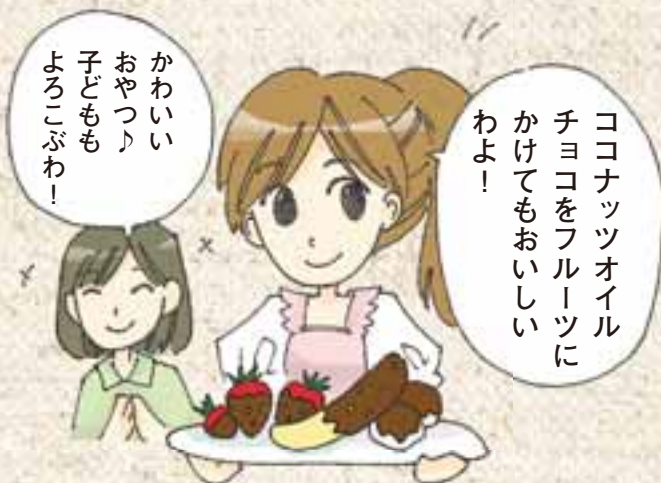


ココアを混ぜて、生チョコ風デザートに!



どんな料理にも使える、 ココナッツオイルの魅力。

温度によって固形、液体と変化するココナッツオイルは、どんな料理にも使える優れたもののオイル。加熱による酸化に強いのも特徴なので、揚げ物やお菓子作りなど高温で調理するメニューにも安心して使用できます。カレーなどエスニック料理で独特の香りや味わいを楽しむのもよし。香りの無いタイプのものは、和食など、素材を活かした料理を作るときに活用できますよ! なんでも食べられるから、我慢をしているという感覚がなく、ストレス知らずのダイエットになります。



Coco Point
2

ゼロ トランス脂肪酸0! 健康と美容の強い味方

中鎖脂肪酸は吸収されやすく
代謝エネルギーになりやすい!

長鎖脂肪酸と
比べて

消化吸収
4倍

代謝
10倍

スピードの
秘密は、
長鎖脂肪酸と比べて
半分しかない長さ!

ダイエット中に油を摂るなんて…と考えて、過度に油を避けるダイエットをする人もいます。しかしこれは絶対NG! 油は細胞を作る材料となり、体の健康を維持するのに必須の栄養。

特に女性は体脂肪率が高いため、体が油の影響を男性以上に受けやすいのです。ココナッツオイルのような良質な油を積極的に摂り、美しさも健康も、両方とも手に入れてしまいましょう!



脂質の中でも特に心配なのはトランス脂肪酸…。

外食や加工食品、市販のスナック菓子などを大量に食べていませんか?

こうした食べ物の油脂分には、トランス脂肪酸が含まれている可能性が高いです。トランス脂肪酸は、悪玉コレステロールを上昇させ、動脈硬化など血管に悪影響を与えます。

ココナッツオイルは、
トランス脂肪酸ゼロの
安心な油です。



百歳まで歩く人の

プラス 体操④

「立っているのがつらい」なら… 足裏合わせの前屈ポーズ

① ひざを開き、両足裏を合わせて座り、つま先を手で包むように持つ。

② 息を吐きながら、できるだけ上体を前に倒す。15秒キープしよう。1日5～10回が目安。

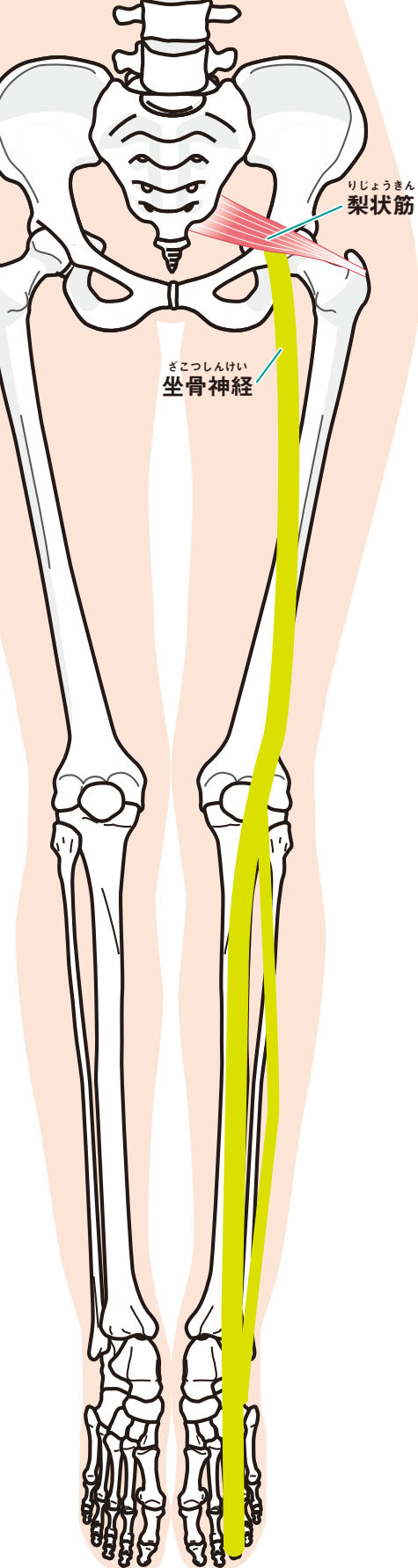


【監修】
平田哲也先生

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。

スポーツの秋。張り切って運動したものの、結果、坐骨神経痛を訴える人が増える季節です。坐骨神経痛とは腰から下肢に出てくる痛み、しびれのことです。坐骨神経は人体の中で最長の末梢神経です（左頁参照）。お尻から太もも、ふくらはぎを経て、足底まで長くつながっています。腰やお尻の筋肉が緊張すると、神経が圧迫されて、痛みやしびれが出て、立っているのさえつらい状況になってしまふのです。上で紹介する体操は、腰や股関節の筋肉を柔軟にし、骨盤まわりから下半身の血流を促して緊張をほぐします。中高年は、体を急に動かして痛めてしまいがち。日頃から簡単な体操で体を慣らしておきましょう。



「下半身冷え」の原因は梨状筋にあり

若返りたけりゃ お尻も もみなさい

以前、『長生きしたけりゃふくらはぎをもみなさい』という本がベストセラーになりました。この本では、ふくらはぎをマッサージすることの効用が世間に広がりましたね。ふくらはぎは確かに大切です。しかし下半身の冷えを取るにはふくらはぎだけでなく「お尻ももみなさい！」というのが新常識。

お尻の深層部にある「梨状筋（りょうきん）」という筋肉が凝り固まると、その下にある坐骨神経を圧迫します。

いま日本の65歳以上の5人に1人（約600万人）が「要介護」で、その数はうなぎのぼりです。坐骨神経痛がきっかけで歩けなくなり、寝たきりへの道をつきすすむというケースも少なくありません。

もしもあなたのお尻が冷えてガチガチに固まっているなら、今すぐほぐしてあげましょう。梨状筋は深層にあるので、ただ単にもむだけではほぐれません。体操をするなどして内部から熱を生み出しつつ、外側からもしっかりと温めるなどのケアをして、内からも外からもほぐしていければ理想的です。

監修：いの上翔禄 先生

気功療法庵ひまわり院長
NHK文化センター庄内教室「気功」講座講師



お尻が
柔らかく
なると…

☑
疲れにくく
なる

☑
ストレスが
和らぐ

☑
肩こり・腰痛
が軽くなる

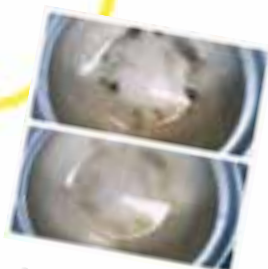
☑
見た目が
老化しない

☑
ケガをしに
くくなる



私は
茶こしに
感動しました

私は土鍋に
感動
しました



MOVIE



洗い方動画が
見られます

主婦歴が長～い人ほど、
トキメいています！

汚れ落ちの半端なさに感動！

中3の甥っ子が2歳から持っているぬいぐるみ。ママこれのおかげで洗う気になりました。キレイになったぬいぐるみの前で反抗期の甥っ子の顔がほころぶのを見て静かに感動～。
(衣久美さん)

妹の家のもので洗いたくなることに感動！

自分の家だけでは飽きたらず妹の家にも突撃。夜中になぜか妹の夫の黄ばんだ野球帽を洗っている自分がいい人すぎて感動～。
(衣久美さん)

繰り返し使えて感動！



家事もクリエイティブで楽しい～！

普通の洗剤だと溶液を一度使って捨てるのが当たり前。でもママこれは繰り返し使うのが当たり前。箱に記載の用途をチェックしつつ、あれにもこれにもと考えて使うと、
(京子さん)



バケツで
浸け置き洗いが
オススメ

ここでは言えない 感動もいっぱい！

ママこれの使い方は100人いたら100通り。壮大な実験は現在進行型。交流会でワイワイ報告しあうのも楽しい～！
(衣久美さん&京子さん)



もっと
知りたい人は
次のページへ！

なんでこんなに夢中になっちゃう!?

ママこれクチコミ

感動体験



2～3頁に登場した宮下さんと岡田さんは、もともとはママこれの愛用者。「9月号に登場したエシカルライフアドバイザーの梶浦さんから教えてもらって衝撃だった」というお二人は、ママこれを使うのが楽しすぎて、ママこれを持って思わずヨガポーズ！その「楽しさ」と「感動」について、詳しく伺ってみました☆

パイプも体も
詰まりは
厳禁！

体も家も
スッキリが
基本！

岡田衣久美さん

宮下京子さん



詰まりが取れる！ママこれのポーズ

【ポーズの解説】2人1組で行います。両足を大きく開いて立ち、上体を中央に向かって曲げて体側を伸ばしたら、真ん中でママこれを2人で持って高く持ち上げます。肩を組み、Aのような形ができれば完成。呼吸をしっかりと行うことを忘れずに。わきの下をしっかり伸ばすと、滞りの解消を実感できます！

one point

ヨガで身心を調整すると、心と体、人間関係を大切にすることが芽生え、本当の美しさに気づけます。ママこれが目指すのも、きっとそんな本当の美しさ。目先のことでなく、使えば使うほど、いろいろな場所で幸せが生まれる。そんなヨガとママこれのコラボレーションです！

製造数1機につき、
毎分80～120パック!

パッケージのシートがあつという
間に袋に閉じられて、ママこれの
粉末が封入されています。

ママこれで、
エシカル生活!



界面活性剤ゼロ!
蛍光増白剤、香料ゼロ!

ママこれ
投入



封入



点検
梱包



皆さまの
もとへ



ここでママこれ粉末を
封入します!

ほんの一瞬でママこれを封入。み
るみるうちに、おなじみの小袋が
完成しています。

MaMaCore Factory

ママこれ工場を 動画で 見てみよう!



QRコードの
読み取り方は、
裏表紙を参照。

掃除・洗濯に皆さんのご家庭で大活躍の「ママこれいいね」。
今回は「ママこれいいね」の工場を動画で紹介します!
小袋にママこれの白い粉が次々と封入される様子は
動画ならではの面白さです。

洗剤業界を
知り尽くした洗剤の
スペシャリスト!



「ママこれいいね」開発者
曾我良宏氏

今から約30年前、何とかして安全なものを作
りたいと思い立ち、「ママこれいいね」の前身
となった洗浄剤を作り始めました。洗剤業界
の常識には一切とらわれずに、**添加物も界
面活性剤も一滴たりとも使わない洗浄剤
を作りたい!** という創造的な試み
を開始しました。「どんなに安全でも汚
れが落ちなければ意味がない。食器洗
い、洗濯、掃除、さまざまな用途に
使えること、環境にも配慮したも
のを作ってみせるぞ!」という一
心で、**試行錯誤を繰り返し、多
種類の酵素と酸素を反応化さ
せ、独自の配合技術によって
誕生した洗浄剤、それが「マ
マこれいいね」**なのです。

第1回

塗る!!マハロ 大賞発表!

すばらしい塗り絵の数々、たくさんのご応募ありがとうございました。

皆さまのマハロへの想いが詰まった作品の中から、厳正な審査を経て大賞を決定致しました。



ハワイのそよ風賞

(三重県) 渡辺久美さん

とにかく色がキレイ! ハワイの心地よいそよ風に吹かれながら、のんびり気分でマハロを飲みたくなります。



ボトルデザイン賞

(奈良県) 川路元子さん

「MaHaLo HAWAII DEEP SEA」のロゴがよく目立ち、さわやかな常夏の印象を上手に表現しています。



リアルマハロ賞

(千葉県) 鈴木美結さん

神秘的なマハロボトルのイメージがリアルに再現されていて、今すぐにゴクゴクッと飲みたくなりますね。



ロマンティック賞

(秋田県) 石川一三さん

ボトルをピンクやオレンジで表現したところが素敵。ハワイの美しい夕日のようで、とってもロマンティックです。



マハロアート賞

(埼玉県) かわばたりんさん

まるでニューヨークの現代アート! 実にパワフルでエネルギッシュな作品です。湧き出る生命力がGOOD!



スタイリッシュ賞

(兵庫県) 石塚諒大さん

キャップやMaHaLoのロゴを虹色で表現したり、ボトル下部にも太陽を描いたり、自由な発想が素晴らしい!

大賞

選評

色の選び方がすばらしく、グラデーションや重ね塗りで濃淡を上手に表現しています。
塗り方もいいねい、塗り絵ならではの美しさが魅力的。
トロピカルなハワイとマハロの清涼感が伝わってくるような、好感度の高い作品に仕上がっています。

(千葉県) 木屋波久子さん

受賞者
喜びの声

海洋深層水マハロは、発売以来、主人といっしょに愛飲しています。足湯の冷え取り歴も20年以上。塗り絵が大好きで、今回のマハロ塗り絵も楽しく挑戦させていただきました。大賞受賞の知らせを聞いて、本当にビックリです!

ハワイの
マハロ工場
動画が
見られます!



QRコードの読み取り方は、裏表紙を参照。

楽しいお便り、
ご紹介します♪

welcome to

ひえとり カフェ



天高く
馬肥ゆる秋。
心さわやかに邁進!

パシフィコ横浜で行われた
国際オーガニックEXPO
2017に、「ママこれいい
ね」出展しました。来場者
の注目がすごかったです!



「エシカル」について 伝えていきたい

大量生産・大量消費・大量廃棄の時
代は、終わりに向かっているのですね。
コーヨーライフ9月号の特集を読ん
で、そんなふうに感じました。

地球環境を大切に思う気持ち、人と
のつながりを重視することの価値を、
「ママこれ」などの高陽社製品を通じ
て私も伝えていきたいと思っています。

とはいえ、せっかく商品をお伝えし
ても、買ってくださいとそのまま放置の方
がいらっしやいます。それだと本当に
もったいないです。購入後のフォロー
で、商品の使い方をきちんとお伝えす
るところまでをエシカル活動だと思っ
て、がんばっていききたいと思っています!

(静岡県 K代理店)

🐣 そうですよ
ね。大切に
使ってもらっ
てこそエシ
カル! ぜひ
ともフォロー
をお願いしま
す!



商品を届けながら 高齢者の見守り活動

私の暮らす場所は、山間の過疎地で
す。近所には一人暮らしの高齢者世帯
が増えています。という自分も70歳を
過ぎた高齢者ですが、このあたりでは
まだまだ若手です。元気に車を運転で
きる間は、いろいろな人がいる場所を
訪れて、高陽社の仕事も続けていき
たいと思っています。

先日は、そんな自分の仕事に、さら
にやりがいを持てる出来事がありまし
た。訪れた馴染みのお宅で、帰省して
いたご家族の方にもお会いしたので
す。そして一人暮らしをしているおば
あちゃんの息子さんから、「一人暮ら
しで大丈夫なのか心配なこともあるの
で、なにか変なことがあったら教えて
ください」と頼まれました。このよう
な気持ちで離れて暮らすご家族の方も
多いのではないかと思います。私がご
訪問することで、ご家族の方にも安心
をしていただけたらうれしいです。

(広島県 たぬきさん)

🐣 定期的にお客様とお会いすることで
の見守り活動、ますます求められてい
ます。ぜひ末永く続けてください!

(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。

角 言 刀 牛 売

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10月31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。

9月号の答えは「認知」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.73

芸術の秋? スポーツの秋? 食欲の秋?

9月初旬、次女と三女の中学の学園祭がありました。初日が文化祭、二日目が体育祭。生徒全員が学園祭のポスターを製作し、祭当日に入賞作品が発表されます。次女世和が3年目にして初めて銀賞入賞しました。三女亜子も金賞に輝き、二人とも大喜びでした。二日目の体育祭は、陽が当たるところはとっても暑いのですが、日陰に入ると涼しく秋らしい風が気持ちいい一日でした。澄んだ青空が爽やかでしょう! 次女世和にとっては最後の学園祭。三女亜子にとっては初めての学園祭。二人とも精一杯楽しんだようです。

学園祭の後、私はすぐに車で移動して深夜に石川県に着きました。平野卓研チームの子どもたちが出場する、小学生の東日本大会です。初日は予選リーグ。接戦を制して2位通過。決勝トーナメントに向けてチームみんなで石川県の市場で美味しい日本海の魚をいただき、食欲の秋も満たされました。翌日の1回戦ではこの大会未勝利だった6年キャプテンがここで初勝利を挙げ、それがチームの勝利を決めるというドラマがあり、選手も応援の保護者も、大興奮の東日本大会となりました。団体戦は勝利をみんなで

喜べるし、みんなで食べるご飯は美味しいし、オーダー決めから応援、試合等々全てにドラマがあり、それによりチームが更にまとまって、大好きです。

東日本大会の会場石川県は、美宇が5年生の時に全日本カデット13歳以下の部で優勝し、記念に兼六園を観光した思い出の地。試合後チームみんなと思いの出の兼六園を訪れました。真っ白い金沢城、鏡のように緑が美しく映る池、盛り土をして松を育て、後に土を除くことで根を見せるという「根上松」。美しい庭から、パワーをいっぱいいただきました。



体育祭

お天気にめぐまれると嬉しいですね♪
体育祭でも世和、亜子ががんばりました!



思い出の
兼六園

清々しい園内で。次の大会に向けて、気持ちを新たに選手たちです。



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70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。

「知らなかった」では困る！ 薬機法の基本

高陽社ビジネスに
携わる人が
知っておくべき

高陽社ビジネスをする上で「知らなかった」ではすまないのが

「薬機法(旧薬事法)」についての知識です。

薬機法(医薬品医療機器等法)とは、医薬品や医療機器として
認められているものと他の製品をしっかりと区別するために設けられた法律です。

たとえ悪意がなかったとしても違反は違反!

きちんと学び、誠実なビジネスを心がけましょう。

どんな
とき?

薬機法違反になるのは、
どんなとき?

健康補助食品や化粧品を販売するときに、医薬
品や医療機器でしか許されていない表現を使うと
違法になります。

具体的には「**効能効果**」「**病名**」「**体の部位**」を
示しての販売はしてはいけません。

効能効果については、「〇〇病に効果のある□
□が主成分」と、成分で暗示するだけでも違法に
なる場合があります。



〇〇病の人たちに
大人気で、
〇〇大学の
〇〇教授もご推薦!



なぜ?

なぜ高陽社ビジネスは
薬機法と関係があるの?

高陽社で扱う商品には、私たちの健康を支える
ためのものが多くあります。

そのときに**商品**を**医薬品**や**医療機器**と**混同させ**
てしまうと、消費者が適切な医療を受ける機会を
奪い、症状を悪化させてしまう恐れもあります。

そのようなことは

ごくまれなケースか
もしれませんが、絶
対にあってはならな
いことです。そのた
め販売員は薬機法の
規定を守ることが求
められているので
す。



これさえあれば
もう薬は
いらないわね!



どう
なるの?

違反したらどうなるの?

違反すると、個人に対しては最大で5年以下の
懲役もしくは500万円以下の罰金となります。
それだけでなく関連する事業者は罰金刑や行政処
分の対象となり、経営上で多大
な被害を受けることになってし
まいます。美顔器を治療器だと
伝えたり、サプリを薬のように
説明しては絶対にいけません!



高陽社では販売員のコンプライアンスを徹底し、
誠実なビジネスを行っています。

「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をいいます。
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。

「冷え取り」に出会えたからこそ 今がある。



第9回
西田紀代美さん

神奈川県藤沢市在住。とても2人の孫がいるとは思えない若々しさで活動する、冷え取り歴20年を超えるベテラン。「ばあば」と言われるのが嫌で、言葉が話せるような頃にはキャシーと呼ばせるつもりだとか（ちなみに西田さんの友人のミチコさんはミシェルで、サユリさんはサリー）。

私が冷え取りのことを知ったのは、今から20年前の35歳のとき。大病を患って、手術する前のことでした。当時、長男は小学4年生で長女は小学1年生になったばかり。絶望の中で叔母が教えてくれたのが「冷え取り」のことでした。ふりかえってみると、あのとき叔母に教えてもらった冷え取りがあったからこそ、今も元気で生きていられるのだと思っています。

術後の病室に足湯器を持ち込み、足湯をしていた日々。退院後は実家で、母と姉が子どもたちの面倒をしつかりと見てくれて、ゆつくりと冷え取り中心の生活を送らせてもらいました。

毎日の生活の中に、冷え取りは自然なカタチで入っていき、気がつけば心配事もだんだんと少なくなっていきました。

私たちが
愛用中♪



結婚するときに式を挙げなかった娘さん夫婦が、9月17日にファミリーウェディングパーティーを開催しました。産後2か月でドレスを着こなす娘さんのパワーの秘訣は、若さだけでなく、冷え取りにもアリ!? 最近では子どもが生まれて家族の大切さをさらに実感し、こうしたファミリーウェディングをするパパママも増えているのだとか。

した。

とはいえ子育ては、山あり谷あり。病気も反抗期もなく、いつも円満な家庭などありえませんが、そんな中で、冷え取りは心強い味方だったように思います。

イライラしてつい子供を叱りつけてしまふようなときは、お風呂もしくは足湯器に直行。体が温まれば、イライラはお湯に溶けていき、いつのまにか鎮まります。

気持ちいいことから、子どもたちも自然と冷え取りの良さを実感するようになりました。長女は今や、2児のママ。私が35歳から始めた冷え取りが、今、子どもや孫にまで役立っていることが、とても嬉しいです。夢中で子育てしていた時期は過ぎましたが、今度は孫育て。娘はきちんと子育てをしていて、すごいなあと本当にいつも感心しています。いつまでも元気に、できるだけ私もサポートしていきたいです。私の母が、私にかつて、そうしてくれたように。

箱入り息子のお兄ちゃんも、生まれてきた弟くんを溺愛中。ふたりともお風呂が大好きで、いつもゴキゲンです!



1年前のお兄ちゃん。冷え取りボーイはいつも笑顔がトレードマークです!

話題は子育てから高齢者になります。母は現在87歳。昨年、パスポートを取り直し、シンガポール旅行に行ってきました。相変わらず元気で、よく食べて、連日観光しました。高温多湿のシンガポールの気温は、毎日32度。今回の必須アイテムは、マハロミネラルズでした。娘は子育て、息子は論文で忙しく、お留守番。主人と、私の妹とその息子たちの6人で楽しい旅行となりました。



ママこれいいね!

どんな動画でも面白ければOK!

“使ってみました動画” 大募集!

サンプル
動画が
見られます!
MOVIEうわばき、
洗ってみたよ!「ママ、これすごく
気持ちいいね!」「猫だって、キレイは
うれしいにゃあ」

応募方法

応募先「ひえとりカフェ」E-mail アドレス **mac2@kenko-j.co.jp**

①動画を撮る



②メールに動画を添付



③送信して終了!

ご要望
多数につき、
期間延長!

応募締切

2017年

12月31日

グランプリ作品は、
豪華賞品
がもらえる!

※スマートフォン、デジタルカメラなどを含む動画を撮影できる機器で撮影した画像データをお送りください。

応募いただいた作品は返却いたしません。また応募作品は応募者の許可のもと、PR動画として使用させていただく場合がございます。



QRコードって、どうやって読み取るの?

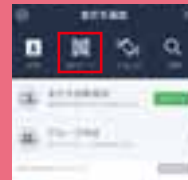
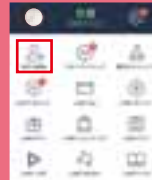
お手持ちのスマートフォンでQRコードを読み込む手順。

アプリをインストールして読み取る!

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。

LINEの友だち追加でも読み取れる!



(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