

Topics+

「芽吹き～食による心身のめざめ」食セミナー 春 レポート +

4月20日「食セミナー 芽吹き～食による心身のめざめ」が開催されました。

新宿に『りんごの絆』がオープンして2年目の‘02年、友人に誘われ初めて訪れて以来、すっかりファンになってしまった山本シェフをお招きし、「四季の食セミナー」をスタートいたしました。

お店だけに閉じ込めておくのはもったいない

シェフのお料理とマダムのおもてなし、どちらも心に響く温かくて細やかな心遣いにファンとして毎回感動していました。とっておきの時にとっておきの人と訪れたいお店！一人で厨房に立ち、食材に感謝し、一皿に想いを籠めているシェフの職人魂をお店だけに閉じ込めておくのは勿体ない。多くの人にその想いを伝え、元気づけて欲しいと秘かに考えていました。嬉しいことにシェフが快諾してくださり、08年 実現へ。講演は初めてという山本シェフでしたが、熱くシャイな普段のままのお人柄がストレートに会場へ伝わり、和やかな中に笑いあり、涙ありの2時間となりました。北海道の雪解け水を吸い込んだ白樺の樹液でサプライズの乾杯！自然の力強さが体にしみこむ、心も洗われる春のひとときでした。お待ちかねのスイーツはまるやかでコクのあるチーズケーキ。今日のために朝3時から仕込まれたという逸品。喜びの溜息があちこちから洩れていました。厳しい修行時代に言われた『知らない人に作った料理を食べてもらう、何かを入れようと思えばできること。料理人はそれだけに真摯な気持ちで取り組まなければいけない。』この一言の重みと実践しているシェフの真剣な眼差しが印象的でした。



顔もほころぶ参加者の皆さん 山本明弦シェフ

夏、秋、冬の回に参加ご希望の方は、ロワゾブルーまで。

編集後記：おかげさまで新体制となってから、無事に1周年を迎えることができました。『りんごの絆』で思い出に残るディナー。初めて訪れたスタッフも感激の涙...皆様に支えられて一年。感謝の気持ちで日々の仕事に向け、スタッフ一同 知識と技術の向上に励みます。今後とも宜しくお願い致します。

Holistic Guide+

+message+

【夏のからだは・・・】

間もなく梅雨も明け、いよいよ夏本番です。本来、夏によく動き、よく汗をかいていけば、秋以降のからだの不調は起きにくくなるそうです。夏は活動の季節なのです。しかし、どこへ行ってもクーラーが効きすぎ、外へ出ればムアツとした熱気に包まれ、温度差に悩まされるのが現状...そんな昨今の日本の夏、こんなことに気をつけてみてはいかがでしょうか。

- ・上着や羽織れる布を持ち歩きこまめに着脱
- ・冷える場所へ入る前には汗をしっかりと拭く
- ・冷房の冷気が首の後ろ側や背中だけに当らないよう注意する
- ・汗をかく機会が少ない場合は、お風呂で発汗を心がけ皮膚の汗腺をしっかりと開く、あるいは後頭部の盆の窪を蒸しタオルで温める。有機ゲルマニウム温浴もオススメです
- ・少し早起きして涼しい時間帯に活動する。
- ・体力を消耗しやすいのでこまめに休息を取る
- ・冷房で縮こまった肩や首をゆっくりストレッチ
- ・一度に大量の水を飲むと夏バテしやすいので喉が渴いたら、水を飲む前に白湯やお茶を少しずつ飲む。
- ・旬のお野菜を美味しくいただく(トマト、きゅうり、なす、とうもろこし、スイカ、ゴーヤなど)。
- ・薬味を活用する(しょうが、ねぎ、わさび、にんにく、みょうが、山椒、シソなど)。食欲増進、解毒、抗菌、胃腸のはたらきを整えるなどの作用があります。

Holistic Networking+



7月20日(日) 13:00~15:00
ロワゾブルー(赤坂見附)にて

食セミナー夏の章「動」開催します

- + ストレスケア講座 08年9月19日～
すぐ役立つ身近な心理学と大好評の本講座、パートⅢは話題の動作法です。
- + HLC(ホリスティックライフコーディネーター) 養成講座【2008年度 日曜コース】
募集中 9月7日スタートです
心理士・整体・アロマ・リフレを学び心も身体も癒せる応用力のあるセラピストになるための8ヶ月集中コース。まだ募集中!
- + EAP無料相談会(人事担当者対象)
好評実施中
プロである産業カウンセラーが豊富な経験とEAP実績をもとに無料でご相談を承ります。お気軽にご相談ください。
詳しい内容はHP セミナー情報をご覧ください

Activity+

+活動報告+ 2008.4~2008.6

【セミナーが目白押し!】

- 4月20日 「食セミナー春の章「芽吹き」」開催
『りんごの絆』山本明弦シェフをお招きして食と生きる力についての力強いメッセージを伺いました。シェフお手製チーズケーキと共に和やかに元気になる時間になりました。
- 5月6日 「フットセラピー研修会」講師を派遣
障害者スポーツ指導員対象の研修会に講師を派遣(千葉県障害者スポーツ・レクリエーションセンターにて)
- 5月15日 「ストレスケア講座」自律訓練法 開講
4回を通して心と身体のリラックス法である自律訓練法を学びました。健康増進に無理なく取り入れられそうです。講師:小山恭子氏
- 5月21日 「管理職メンタルヘルスセミナー」講師派遣
心の病気の基礎知識、不調への対応、部下からの相談や支援の仕方、リスニングスキルトレーニング など
- 6月1日 企業向け「ストレスチェック調査」実施
5~10分程度のアンケートに答えるだけで、その会社独自のストレス構造が明らかになり、対策が立てやすくなります。

Information+

+ロワゾブルー

ぜひ体験していただきたいので
有機ゲルマニウム温浴 ¥1,000でご提供中+

Holistic Human Support 人も企業もより良く調和し、豊かな社会を目指して。

EAP

働く人や企業組織へも
ホリスティックヘルスの
概念をお届けしたい。

EAP事業部



こころとからだ
より良く調和し、
心豊かに生きる。

ウェル・カウンセリング・ルーム



Loiseau bleu

こころとからだ
より良く調和し、
自分らしく生きる。

ロワゾブルー

HLC

ホリスティックライフの
普及やサポート、
人材育成。
ホリスティック
ライフコーディネーター協会