

ラポール通信（第 1 号）

会員のみなさんへ 7 つのうれしいお知らせ

その 1 会員が 44 名になりました！

発足式には 30 名だった会員が更に 14 名増えました（追加会員の名簿同封）

その 2 メンタルセルフヒーリング講座はじまりました！

平日クラス 4 名、土日クラス 4 名で毎月がんのストレスマネジメントの本や DVD を教材にして、自分の生き方・考え方を見直しながら、「恐れ・不安・怒りなどの否定的な感情を自ら癒す術」や「心を平安に保ち明るく前向きに生きる術」を楽しく学んでいます。6 月～11 月の 6 回で終了予定。来年新受講生を募集します。

その 3 健康生活習慣セミナー（第 3 回、第 4 回）開催します！

『健康生活習慣セミナー（体温と免疫）』

日時：平成 20 年 9 月 28 日（日）午前 10 時～午前 12 時

会場：つくば小野川公民館 1F 会議室

講師：野本篤志（NPO 法人緑の風 常務理事）
黒澤重治（コーディネーショントレーナー 准講師）

定員：40 名（同封の返信用ハガキで出欠をお知らせください）

参加費：500 円（テキスト代）

内容：冷えや免疫低下はがんをはじめ多くの病気を引き起こします。
本セミナーでは、「身体を温める食事や運動」「免疫を高める生活習慣」
「腸管免疫」「プチ断食」「爪もみ療法」などについて学びます。

備考：当日は軽い運動のできる服装でお越しください（タオル持参）。
汚れても構わない靴下を着用またはご持参ください。
ハーブティーをご用意しますのでマグカップをご持参ください。

『健康生活習慣セミナー（睡眠とストレス）』

日時：平成 20 年 10 月 19 日（日）午前 10 時～午前 12 時

会場：つくば小野川公民館 1F 会議室

講師：野本篤志（NPO 法人緑の風 常務理事） 柚司（そま整体術 院長）

定員：40 名（同封の返信用ハガキで出欠をお知らせください）

参加費：500 円（テキスト代）

内容：ストレスは心身に悪い影響を及ぼすとともに睡眠不足を引き起こす原因にもなります。本セミナーでは、「気持ちよく眠るための工夫」「ストレスと病気の関係」「ストレスに強くなる生活習慣」「呼吸法」「ストレスやそれに伴う身体的症状を解消するテクニック（EFT 法）」などについて学びます。

備考：ハーブティーをご用意しますのでマグカップをご持参ください。

その4 第1回ラポールサロン（会員交流会）開催します！

「会員同士が気軽に交流できる場があるといいな」という会員の方からの要望をいただいて企画しました。今後定期的に開催していきたいと思います。

今回は、第14回代替・統合医療コンベンションとサイモントン療法のDVDの1部も紹介します。気軽にご参加ください。

日時：10月5日（日）14:00～15:30

場所：つくば市小野川公民館2階和室

会費：無料（同封の返信用ハガキで出欠をお知らせください）

持ち物：マイカップ（ハーブティーをご用意します）

各自お茶菓子を持ちよりでお願いします（お皿とフォークは用意します）

その5 緑の風蔵書が増えました！

発足時に比べ更に本が10冊、DVDが10冊増えました。同封のリスト（黄色い帯のマークが新刊です）でご確認ください。今まで延べ20冊の貸し出しがあります。貸し出し方法とFAX申込み票を再度同封しますので是非ご利用ください。

その6 9月初旬にNPO緑の風のホームページを開設します！

公開後のアドレスは、<http://npo-midorinokaze.com> です。

（公開前のアドレスは、<http://npo-midorinokaze.com/test/>です。）

ラポールの会のページも作ったので是非一度のぞいてみてください。

その7 嵐の湯が半額（¥1,000）で利用できるようになりました！

嵐の湯が本部直営になったのを機会に、本部の社長さんに引き続きの協力をお願いし、会員の利用は下記のとおりとなりました。

割引対象者	改定前		改定後	
	会員全員		がん体験者本人（注）のみ	
入浴料	2,000円	1,500円	2,000円	1,000円

（注）本人がこれまでにがんにかかったことがある方または現在がんにかかっている方

入浴を希望する方（がん体験者本人）は、事務局（050-1417-5964）までご連絡ください。がん体験者カードを発行します。このカードをつくば嵐の湯の受付に提示いただければ割引サービスが受けられます。

嵐の湯は 温熱効果 デトックス効果 ホルミシス効果（玉川温泉で有名な微弱放射線による免疫活性化）があるのでがんの予防には最適です。是非ご利用ください。

リニューアルオープンのパンフレットを同封します。

健康生活習慣セミナーとラポールサロンの出欠確認の返信用ハガキを同封しました。ハガキ裏面に氏名と出欠をご記入の上、9月17日（水）までに投函ください。よろしく申し上げます。