

## 第11回 あんしんセミナー

今回のセミナーは、延べ120名の参加をいただき、盛会裏に終了いたしました。会員の方以外にも、お知り合いや友人等の一般の方々も多数ご参加をいただきました。「健康に関して再認識することができ、良い機会になった」等のお声もあり、それぞれが有意義な時間を過ごされました。

## あんしんセミナー研修II 「心と体の健康管理」

## 活性化セミナー研究所 中尾喜久子先生



先生は、普段から講演の際はジャージスタイルとのことで、今回の講演も、ジャージスタイルで登場してくださいました。

最初のお話は、食事の事。必要な栄養素とそれを含む食材についてお話くださいました。「摂取しなくてはいけない栄養素を持った食材は、何種類もあります。必要な栄養素を持った食材を選ぶとき、いつも同じ食材ばかり選べばよいのかというふうではありません。同じ栄養素を持ったものでも万遍なく食べるということが大切なのです。」と教えて下さいました。

また、昨年流行った言葉（「じえじえじえ」「倍返し」など）を使ったジャンケンを全員で行い楽しみました。皆さんの反応の良さに驚きましたが、それにもまして中尾先生の実年齢をお聞きして驚いてしまいました。年齢は・・・ヒミツ。



## ～先生のプロフィール～

中尾先生は、立正大学等で講師を務めながら、スポーツ医学や健康等に関する様々な講演を全国各地で行っている著名な方です。

## あんしんセミナー研修III 「棒一本であなたも健康になれる」

## 足医術師 佐々木 崇先生



足つぼをもんで健康になる。佐々木先生は、奥様と下駄ばきで何十分も歩いて足の裏を見ながら研究していらっしゃるそうです。

足つぼには、様々な体の症状に適応する箇所があり、それを独自の「棒」を使用し揉んでいくと、辛かった症状がどんどん改善されていくのだそうです。

実際に佐々木先生は、福島のみならず東京をはじめとした各地で講演・実演を行い「あんなに辛くて、諦めていたのに痛みがなくなった。」という多くの方の感謝の声を聞かれているそうです。

実際に、講演中「さっきまで見えなかったホワイトボードの文字が、見えるようになりました。」という方や、「足の辛いのがうのように良くなりました。」という方がいらっしゃり、事務局も驚いてしまいました。「是非、次回もお願いしたい。」という声が多数ありました。本当に、驚きの講演でした。

## ～足医術とは～

指と棒1本で足を揉むことにより血液循環を良くし、自然治癒力や免疫力を高め、病気をもとから治し、自分の健康は自分で守るという健康法です。

