

# へるサポ

## 春号 2010

【愛媛版】

—健康に関する生活情報紙—

[へるサポ]はヘルスサポート(health support)の略語。健康を支援する意味です。そして、「へる」には「体重が減る」「病気が減る」「悩みが減る」という意味もあります。

[編集・発行] ミタキ・オフィス MIO

愛媛県八幡浜市真網代624-1

TEL 0894-28-0343 <http://mitaki7.com>

## ブライダルプロデュース オフィス Blue Wind

心からの「おめでとう」の気持ちを込めて  
お手伝いをさせていただきます

西宇和郡伊方町三机乙2673

TEL 0894-57-2280

携帯 090-1570-3302

このチラシ持参の方一初回打ち合わせ料金無料 県内どちらでもOK!

## 穴井「竹宵」

2010年4月2日3日

### 地域のイベントに参加。芸術活動しました。

八幡浜市の広報記事にも掲載されました。旧暦の桃の節句、4月2日、3日に行われる真穴の伝統行事「座敷雛」と同日開催の穴井「竹宵」は今年で5年目を迎えたイベント。

竹とキャンドルの癒しのアート。今年は草月流いけばな三滝社中の教室15周年の節目の年として、参加させていただき、花いけができたことは、大変うれしく、光栄でした。セラピストとしての立場からも癒しの空間で作業ができ、イベント開催日も会場でもとても優雅な時間が過ごせることに感謝の気持ちでいっぱいでした。

草月流のいけばなの花いけ、セラピストとして、こちらを訪れるみなさんの幸せを願い、作品をいけました。(幅5m高さ3m)また来年、みなさんに来ていただきすてきな作品を観ていただき幸せな気持ちになっていただきたいと希望しています。(記事:草月流 三滝水清)



## こころのしずく ここ1年間で多かった相談ケース 《MIOサロンのセラピー\*利用者さんのこころ》

夫がかまってくれない  
妻のさみしい心

以前と違う体の違和感  
老化が気になる

妻に捨てられちゃう?  
不安で過ごす夫の心

いじめ!?不登校!

「癒されたい」ときは

まず目の前にいる「相手を癒す」…を心がけると「自分も癒される！」を忘れないで。。

みんなみんな、生活の中でさみしさや不安な気持ちを抱えていることがよくわかります。みなさん笑顔がすてきな人ばかりですが、こちらMIOサロンでアロマセラピーを希望されて来られた時、涙がこぼれてきます。せっかくセラピストがそばにいますので、我慢は禁物。泣きたいだけ泣いちゃいましょう。サロンに来たら「プライド」はひとまずしまっておいて、素直な気持ちをありのまま話してくださいね。これからの自分のため、こころの中の老廃物(もやもや、イライラ)は排除しましょう。サロンで癒されたら、次は相手を癒すことを実践してみましょよ。自分も癒されます。自分はやさしく声をかけられるとうれしいですね。相手にも…。(記事:健康・美容総合サロンMIO 店長)

# ～\* プラセンタ通信 \*～

## プラセンタとは・・・

まだご存じない方のためにご紹介しますね。  
プラセンタ”placenta”とは英語で「胎盤」という意味です。  
1954年 更年期障害と肝機能障害の治療の医薬品として認可、使われてきた成分です。現在は専門医であらゆる治療に用いられる成分のひとつだそうです。

目指すは「薬に頼らない」

自然な力で心も体も

若返り・健康な体づくり



## メンバー愛用者の輪

詳しく知りたい方は、ホームページをご覧ください。  
お問い合わせ、ご連絡ください。



みなさんに愛用いただいているのは

「リセル」(カプセルタイプ)のもの

「メディカ」(顆粒タイプ)のもの …それぞれみなさんの生活に応じて

選んでいただいているわけですが、**飲み忘れはありませんか？**

せっかく自分の健康・美容の意思をもって購入して、飲み忘れはもったいないことです。カレンダーにチェックしながら、または飲む時間を決めて習慣にしましょう。疲労感のある時、ハードな仕事をした時、お酒のお付き合いの前、風邪かなと思った時、ひとつ多めに前もって服用してくださいね。服用できることに感謝。快適な毎日をおくりましょう。

**健康・美容の近道…プラセンタ服用だけでなく、運動もして睡眠もしっかりとってくださいね。**

毎月お届けタイプを利用の方、毎月きちんと届いていますか？

**お支払で不都合な点はありませんか？メーカーさんの対応で困る点はありませんか？**

不安な点、相談は、必ず健康・美容総合サロンMIO責任者、三滝まで、またはご案内担当者までご連絡ください。ひとりで悩まないでください。必ず対応いたします。

**MIOでご案内してるプラセンタは、サプリメントではなく「食品」のひとつです。**

ドクターの指導より、プラセンタはヒトを構成する完全栄養素ですから、特定の成分のひとつひとつを植物や動物から抽出する健康補助食品とは異なり、摂取することで自分に必要な成分が体の細胞のひとつひとつに作用し、自己免疫が高まる成分の食品とらえていただいているいいそうです。安心して服用できますね。不安なことは必ず相談してください。ドクターにおたずねして、みなさんにお伝えします。

関先生のプラセンタ講演会、懇親会、個別相談を心待ちにしてくださっている方・・・お待たせして申しわけございません。健康・美容総合サロンMIO代表、三滝が交渉をし続けております。先生は病院、講演会に引っ張りだこ。そのうえ、学会発表など多忙ですので、ご理解くださいませ。関先生、70歳、**現役マラソンランナー**、健康、若返りのため、毎日走っているそうです。健康な自分を患者さんにみてもらうのも大切に行っているドクターです。尊敬しますね。



## 幸せ感を生むアートフラワー

「自分らしく」がテーマです。教室の仲間とふれ合うことで、楽しさを味わえ、技術アップができ、やる気が出ます。心を育てます。

月2回レッスン 水曜日

<5月> 12日 26日



そうげつ三滝フラワー教室

見学・体験レッスンできます Tel 0894-28-0343  
小学生・高校生・一般指導 八幡浜市真網代教室

## ～癒しのスタッフ募集～

MIOサロンでは土、日曜日、松山市、大洲市、宇和島市の出店イベントで「癒しのスタッフ」としてリンパマッサージ、アロマセラピーアドバイスなどの活動ができる方を募っています。

自分を癒し…ひとを癒すことのできる時間を一緒に過ごしませんか。今から初めてみよう、資格を取得しようと思う方は、レッスンも受けられます。詳細は、ミタキ・オフィスご連絡ください。

イベント：松山コミセン気まぐれ市・

大洲・宇和島での癒しのイベント