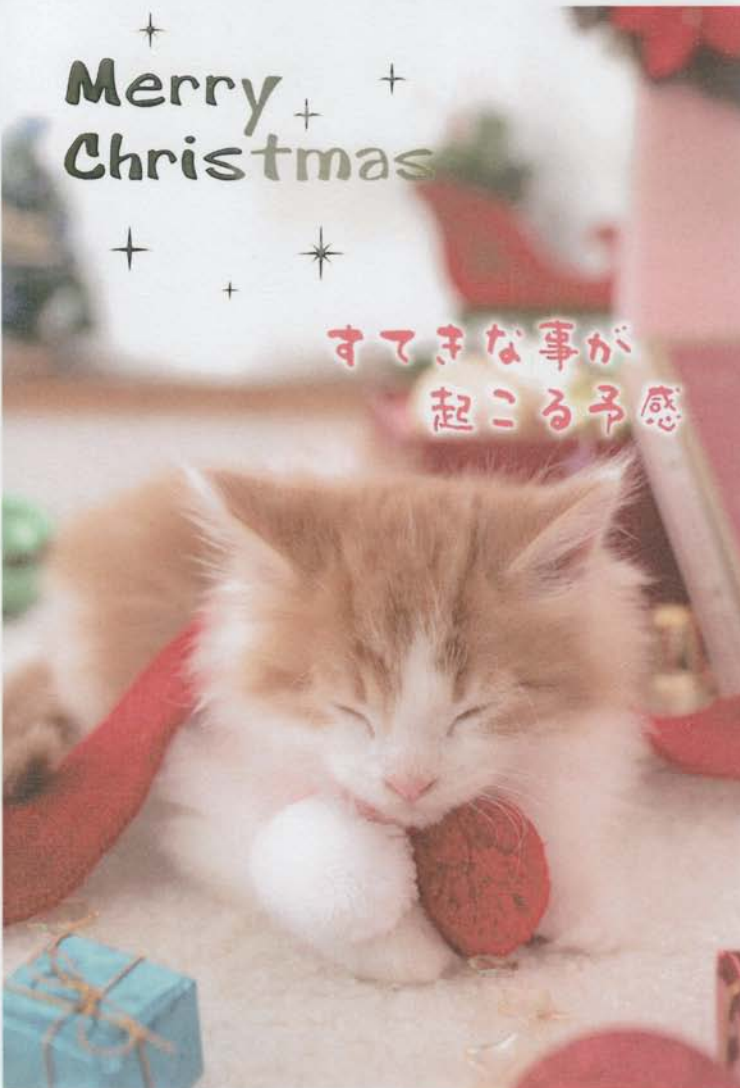


Merry Christmas

# セリオ便り

2015 - 冬号 -

すてきな事が  
起こる予感



お路、今年も一年大変お世話様になり  
心から御礼申し上げます。今年も少し  
振り返ると無事に50回余りの講演  
を休まなければならぬ事は努力賞、東京  
で開催されたプラチナシンポジウムにお  
参加した事は千代田賞、この秋に  
念願だったスハウンの旅「行く来た賞」  
ほど嬉しければ年末はなりました。  
とこそ、私の元々健康管理をお伝えま  
しょう。①食事はバランスと食べ過ぎない  
唯一不足してはもうカルシウムは骨を再生と  
老化をサポーターとこれより消化カルシウムを  
きんおが毎食を多くする。②運動は歩く  
③睡眠は寝る前にあつぱとろも十回つぶや  
くと良く眠れます。毎日日程効果大で  
す④。心も体も疲れ過ぎないように

痛みにストレスを抜くには好まぬ事  
をやさしく一番でしょう。この冬は新作の  
スキーウェアを架け外にも着ます。時折  
心が落ち込む時は読者に届けられて羊の  
タイトルが回って頭が痛くなるかと思っても  
これの読者やすくぬりやあいの短言葉  
こそが「生きろカ」となる。どう副題の通り  
おもしろくて元気をもらえます。  
このオスメの本は「莊子に学ぶ明鏡止水の  
心」渡部昇一、中山理著、英語学者  
と英文学者の対談です。久々に...  
師他みる一冊と出会えました。  
仕事でも旅でも新しい出会いの多い今年  
一年です。この夏に新幹線「みちのく号」  
とワグの席に座った方と東京で再会し  
ランチとごうはうすした。さて来年は  
どんなよ会いの特そでしよう...  
自分か自分かホメたり励ましたり...  
固くなりかちな体と心をストレッチで柔ら  
かくをいかけ及省しつもの前向きに少し  
ラストスパートです。来る年も良い年で  
ありますように皆様の健康とご多幸  
を祈りお祈り申し上げます。  
この一年の感謝を込めて。  
敬具

平成27年御礼  
松本孝子

★ 年末年始のお休み... 12/28 ~ 1/5 まで... メール、FAX お向... 合わせは受付時。  
商品の発送、お返事は6日以降となります。  
社長のスケジュール → 1月は秋田に居ます!!  
夏井先生 沼澤会 1/6 出 黄先生 1/21 出

