

幸せの切符

変えられない過去

変えられる未来

懐かしく思えた過去が薄き出し
不安だった未来が希望に変わる

どんな事もどんな日も
見方次第で幸せの切符に早変わり

雨の日も 雪の日も
感謝を込めれば笑顔になれる

空が笑った

Sachiko Matsumoto

Photo by Eiko Matsumoto

セリオ便り

七月号

- 2018 -



暑中御見舞申上レテ今年の暑さと
湿度が体力を消耗させまわりの人がお足が
しんどい？ 先月数年ぶりに私自身のレント
ゲンによる骨密度検査を受けてみました。骨
骨密度は年齢相応で99%でした。おど
ろいたのは背骨は真子か？ 持は首は
まわりの前腕もカチカチで腰椎もカチカチに
骨が硬くなった。肉は具Caと出合えて手と手
間コロン継続して来たお陰様である。と
感謝してました。加齢ゆえにやがて進む足
には自合に合ったストレッチ、軽い運動、食卓
のバランスと共に考えます。何にしろ暑さには
と信じて大丈夫の体には。そう思うように。皆
さで楽しんで来た東京ドームでのセリオ
ブライスのコンサートに行き来しました。セリオ
はらららの高者。数万人の客席に居ます。
情熱の二流ミュージシャン達の満足感。迫りこ
み入る名曲のハーモニー。ミュージシャン美しからあ
れずくりの強く感じたのはセリオの音楽。来
年台に對する誠実さでした。一瞬のスキ
キ無しのノンストップのステージ。母の愛情と
品格のハチリマンスでした。元氣もらした私
でした。ソムリエの意味が勉強になりました。
お豆ッ符 朝の津波に涙を付けてこの夏も
かんぱりしよう。感謝を込めて。

特) セリオ

教具

平成30年7月盛夏入



社長出張スズメ11/7/10(水) ~ 福井 - 金沢 - 富山 ... 東京

荻先生治療会

秋田市ALGE4F

14:00 ~ 会費2200円

7/24(水)



夏井先生治療会

(特) セリオ

13:00 ~ 会費3,000円

7/7(土)



健康講演会便り

演題：奇跡の体験、風化貝カルシウム



6月12日(火)エル・ソーラ仙台(アエル28階)にて、松本 幸子先生をお迎え致しました。当日は、たくさんのお客様にお越しいただき、ありがとうございました。

NHKスペシャル「人体・骨」の話題に触られました。

骨は若さを司る**門番**です。骨が健康な状態である限り、体の臓器の若さは保たれます。骨のメッセージが他の臓器を**若く保ち**ます。

ですから、骨が弱るとそれによって骨からのメッセージが減りさまざまな**老化現象**が進んでしまうのです。

骨はいっけん静かに見えますが、**作り替え**を繰り返していて**3～5年**で全部入れ替わります。

カルシウムを十分とるのは非常に大切です。骨は衝撃を感じてその量を増やすので、運動や歩く事がとても大切です。

そこで「**かかと落とし体操**」も紹介され、また講演会の途中では「**早口言葉**」をみんなで唱和する等、なごやかな時間を過ごしました。

●松本 幸子 先生● プロフィール

20代にCOTY化粧品に勤務後、30歳で独立し、化粧品などの販売会社を設立。

40代からは自身の体調不良から健康食品に興味を持つようになり、取り扱いを始めた。現在はサプリメントの製造販売のプロデュースとともに、食育カウンセラーとしても活躍し、健康相談や講演などを広く全国で行っている。総務大臣所管日本予防医学推進委員会カルシウム部会副部長
認定臨床心理療法士



(講演会の様子)

骨粗鬆症による骨折の好発部位



他に、肋骨、骨盤、下腿骨など。