

MY LIFE'S Good Season

人生で最も楽しい時

今年の夏も本当に暑かったですね。「暑さ、寒さも彼岸まで」という言葉があるように、まだまだ暑い日は続きそうです。今回は、マクロビオティックと陰陽、五行を通して、健康な毎日を送るヒントを教えてください。50代からが人生の「グッドシーズン」。さあ輝く毎日を始めましょう。



看護師であった自身も食生活の乱れや日々のストレスから30kgも体重が増加し(22歳頃)、体が悲鳴をあげたことでマクロビオティックと陰陽、五行を学び、食べるものを見直して、生活サイクルを変えたことで体重も元に戻ったという米澤さん。ホームページには詳しい情報が満載なのでアクセスしてじっくり読んでみて。

五季のひとつ、晩夏に合った過ごし方で自然のリズムを取り戻そう〜CREDO(クレド)〜

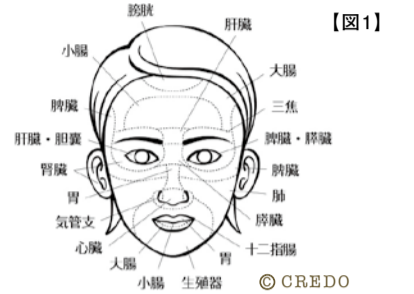
季節といえば「四季」を思い浮かべる人が多い。しかし旧暦(太陰太陽暦)では、1年間を「夏至」「冬至」「春分」「秋分」を基準に、二十四等分した、それぞれ15日間隔で、季節の移ろいを表す名前がつけられている(穀雨、処暑などの二十四節気のこと)。「体質・体調を調えるには、その季節の食べ方を摂り入れることが重要である。その際、旧暦においての『春夏(晩夏)秋冬』という「五季」に合わせ

ることがポイントとなります」と話すのは、CREDOのマクロビオティックカウンセラー、米澤万由美さん。晩夏とは、8月8日「立秋」から9月22日「秋分」までのこと、今がまさにその時季なのだ。

働きが重要です。南瓜や玄米の持つ『野菜本来の甘味』『じんわり優しい甘味』『旨味』を取り入れることで機能を高めることができます。そして体が疲れやすくなる秋バテになる人も多いので、1年の中で8月、9月くらいはペースを落とし、リラックステキな過ごし方をしてください。そして健康管理法として米澤さんがおすすめするのが「望診法」。これは顔や手足などの部位に見つけられる変化



CREDOでは望診セッション(個人/90分 30,000円)のほか、望診法基礎講座をはじめとする講座を三宮で開講している。



【図1】内臓と氣の状態は、顔や体に現れるという。鏡を見て吹き出物や肌あれを感じたら自分の体をいたわって。【図2】五季の相関図。斜めの矢印はその季節での過ごし方が矢印の先の季節に影響を及ぼすという関係性を表している。



■取材協力
マクロビオティック理論講座
望診カウンセリング
CREDO(クレド)
兵庫県三木市別所町花尻62-7
☎0794-83-0988
http://credoland.jp/
【講座場所】株式会社神戸センタープラザ
神戸市中央区三宮町2丁目11番1-604号
センタープラザ西館6階

陰陽五行基礎講座 全6回 9/3(土)開講
毎月第1土曜日 10時~15時(1時間休憩あり) 全6回 108,000円(税込)
マクロビオティックや東洋医学の根幹を成す陰陽五行論。体調不良の陰陽判断、気候や生活環境に合わせた食事の五行調整法など、日常へ活用するために知っておきたい基礎知識の講座です。
望診法基礎講座 全3回 ①11/27(日)開講 ②12/25(日) ③1/22(日)
10時~15時(1時間休憩あり) 全3回 120,000円(税込)
顔・体に現れる内臓と氣の状態、症状の陰陽など、望診の基本的な考え方を学ぶコースです。陰陽の概念から人体の成り立ちまで、望診するための基本的知識がメインになります。



「貴金属、宝石、ブランドバッグ、時計など何でもお待ちしております」と店長の加朱さん。

延べ数万点の目利き経験
店長の加朱さんは大阪の市場で数万点の商品を見てきたため、経験が豊富。商品の価値を見分ける目利き力が確かなので他店で納得いかなかった商品の査定も大歓迎!

六甲道駅徒歩2分の質店

創業65年の質店の2号店「灘質店」は今年1月のオープン以来、「質店の査定眼」への信頼で続々と買取や質預りが増えている。買取専門店と違い、質預りの選択もあるため迷っているものは売らなくていいのも魅力。宝飾品、ブランド品、時計などあつと驚く高額査定を体験して!

灘質店 BRAND GOLD (ナダシチテンブランドゴールド)
神戸市灘区森後町1-4-8 クレスト六甲 103 号 / 10時~19時
7日・17日・日曜・祝日定休
Pチケット制度あり
質屋許可証:第631111600001号
古物商許可証:第631504900322号
☎078-777-0098
http://nada78.com/

7月にシティライフ読者から買取ったお品。HUBLO(ウブロ)ビッグバン 301.SB.131.RX。買取価格は70万円!



自然派頭皮ケア「SAI ZEN」
自然由来の成分で、体の内と外から毛根を元気にし、自分本来の毛髪力を高めていく施術。家系だから...などと諦めないで、ぜひ挑戦して。敏感肌も安心の自然派原料を使用した「SAI ZEN」シリーズ。

酵素×ハーブ×電子で育毛

年齢とともに増える「髪の毛」の不安。薄毛、抜け毛の悩みは同店に相談を! 体内から働きかけるハワイ由来のオルオル酵素、8種類のハーブを配合した化学成分不使用のミストで汚れに埋もれている不健康な毛根をリフレッシュ。年齢とともに増える「髪の毛」の不安。薄毛、抜け毛の悩みは同店に相談を! 体内から働きかけるハワイ由来の酵素、8種類のハーブを配合した化学成分不使用のミストで汚れに埋もれている不健康な毛根をリフレッシュ。年齢とともに増える「髪の毛」の不安。薄毛、抜け毛の悩みは同店に相談を! 体内から働きかけるハワイ由来の酵素、8種類のハーブを配合した化学成分不使用のミストで汚れに埋もれている不健康な毛根をリフレッシュ。

癒しのサロン uli uli (ウリウリ)
神戸市東灘区深江本町3-4-25-3F 営/11時~21時 時間外相談可 不定休 完全予約制
☎078-779-6230
☎090-8520-1522

特典「シティライフを見た」で育毛応援キャンペーン価格
●60分×3回コース ...20,700円→11,700円(3,900円/回)
●90分×3回コース ...23,700円→14,700円(4,900円/回)
●120分×3回コース ...26,700円→17,700円(5,900円/回)
(9月末まで・要予約)

美術品と気軽に出会える企画展開催 今月のテーマは「アンティーク香炉」

芦屋で30年以上、新・古美術商を営む同店では「色々な人に作品の魅力を知ってほしい」という想いから、月替わりの企画展を実施中。多くの美術品を見てきた店長こだわりの品が並ぶ。9月のテーマは「香炉」。遊び心のある独特なデザインにぜひふれてみて。

昔から多くの国で愛されている香炉。仏具としてだけでなく家の装飾にも重宝される。

新古美術品の買取も受付中
生前整理や遺品整理などで道具の処分を考えているなら相談を。査定は無料で、じっくり考えての返答でも大丈夫なので安心。

ギャラリーあしや
芦屋市大原町2-6 ラ・モール芦屋116 営/11時~18時 日火祝定休
[加盟団体]大阪美術商協同組合、神戸美術商協同組合
[古物商番号]兵庫県公安委員会許可 第631301400010号
☎0797-23-6626
メール:info@g-ashiya.com g-ashiya.com で検索

取り扱い商品 ● 新古美術 ● 西洋美術 ● 東洋美術 ● 書画 ● 茶道具 ● 骨董全般

地域サークル ~神戸・阪神間で元気に活動するサークルをご紹介します~

魚崎ハートプロジェクト (東灘区)

12年前に、魚崎中学校・校長先生の発案で始まった同プロジェクト。魚崎中学校の生徒有志が、地域のさまざまな団体と協力しながら、お祭りやもちつきといったイベントの手伝い、緑化活動など、年間50~60回もの地域活動やボランティア活動を行っている。2012年からは、魚崎南地域福祉センターで、高齢者対象のモーニング喫茶「あいあい」を月1回開催。ボランティア講習を受けた中学生たちが、配膳や受付などをしながら高齢者と交流している。「いろいろ任せてもらえるので自信や責任感が生まれました」「人見知りをしなくなりました」と話してくれたように、高齢者への思いやりや他世代とのコミュニケーション力を身につける場にもなっているよう。担当の伊達先生は、「生徒会でもない、部活でもない、貴重な活動です」と、生徒の成長ぶりを見守っている。

登録している生徒は、現在なんと約280人! 7月・12月・3月には、東灘警察と共に、魚崎駅前防犯キャンペーンを実施。ポケットティッシュを配りながら、行きかう人に呼びかけている。「あいあい」には、毎回50人ほどの高齢者が集まる。

スタート/2005年
活動/随時
場所/神戸市立魚崎中学校校区
問/078-411-1631(魚崎中学校)

MY LIFE'S Good Season 人生で最も楽しい時

読者モデル募集中

■募集要項■ 対象年齢:50歳以上の方 応募方法:封書またはメールにて
①〒 ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号 ⑥職業 ⑦趣味 ⑧応募の動機を記載の上、上半身と全身のお写真を送りください。

〒566-0001 摂津市千里丘1-13-23
シティライフ「グッドシーズン」
読者モデル係まで
メール info@citylife-new.com
※ご応募いただいた方は登録をさせていただきます。ご依頼の際は編集部からご連絡させていただきます。