



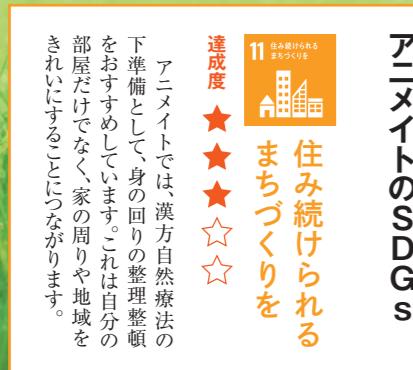


アニメイトのSDGs

## 達成度 ★★★★★

# 11 住み続けられる まちづくり

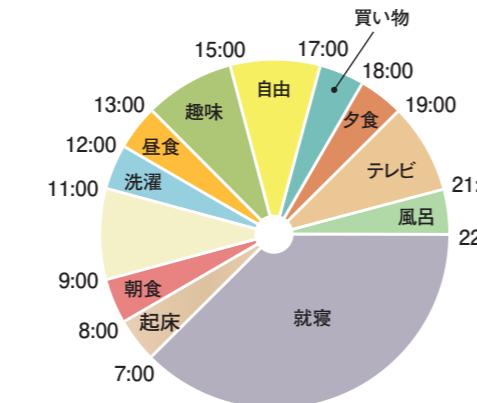
下準備として、身の回りの整理整頓をおすすめしています。これは自分の部屋だけではなく、家の周りや地域をきれいにすることにつながります。



### ※セルフメディケーションとは

self(=自分自身) medication(=投薬)という意味で、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当すること」と世界保健機関(WHO)は定義しています。

さて、ここでお勧めするのは、「明日の予定をざっくりでも決めて行う」ということです。たとえば次のようなものです。



- ・時を守る(時間意識)
- ・場を清める(整理整頓)
- ・礼儀を守る(人間関係)

# アニメイトが提案する健康づくり

アニメイト(Animate)には  
人語で【蘇生・生命を与える、活気づ

英語で【蘇生・生命を与える、活気づける】という意味があります。

我々の使命は、現在社会的に最も重視されている環境問題から、自分自身の健康を守るために、また来る未来に向けた次代の青少年を健康で安全に成長させるために、二つの解決策を提供することです。

今日は環境について考えていきましょう。

- 「マズローの法則」を存知でしようか？人間の欲求を5段階の階層に分けたものです。
- 第1段階：生理的欲求
- 第2段階：安全の欲求
- 第3段階：社会的欲求／
  - 所属と愛の欲求



# 環境

自己實現論

食べ物は胃で消化され、腸で栄養が吸収されて体をつくりてきます。人生において

### 人生の土台づくり



円心五法研究所所長  
さかえひでゆき  
寒河江秀行先生

**プロフィール**  
1962年神奈川県生まれ。「足探術」の考案者である父・寒河江徹よりヨガ・仙道・食養・整体・精神統一法を学ぶ。1996年にNPO法人日本フットセラピスト協会を設立。「心と体の元気を取り戻す」をテーマに、講演やセミナー活動を精力的に行う。

完全予約制  
ローズカフェ  
毎週 水 木 開催!

予約制の相談(無料)を行って  
います。健康面、美容面、温活、  
妊活や終活のことなどのご相  
談を承ります。 (担当:吳大)

会場: 東京都江東区亀戸1-32-8  
イワハナビル6F  
TEL: 0120-073-880  
(平日10:00~16:00)

### 「土」の臓腑は脾と胃

土は母なる大地です。大地は地球上の万物を生み出し、養います。そして命を終えたものは、また母なる大地へかえっていきます。こうした性質から、古代の人々は、土の性質を養育受納、変化であると考えました。

人体に必要な気血水は、飲食物から作られます。脾と胃は、私たちが命を維持するためには欠かせない臓腑であり、後天の気をつくる重要な役割を担っています。

### 食を見直す

現代人は、全体的に食べすぎと言われています。糖質や脂質を取りすぎると血が汚れ、体に様々な不調があらわれます。まずは食の見直しから始めましょう。そして、足りないものは、アニメイトが提唱するポイントなのです。

### 豊かな人生を創造する

体と心の状態は人生にあります。健康であることが、人生をより良く生きることにつながります。アニメイトが提唱する漢方自然療法の実践を通して、体と心の健康を取り戻し、豊かな人生を創造して参りましょう。

## 人生の土台づくりは五行の「土」

### アニメイトの顧問より

#### お客様の声

吳大さんのアドバイスにより、心のモヤモヤな悩みが解決し、気持ちが軽くなりました。



### 礼儀を守る

挨拶をする。感謝をする。良好な人間関係

①整理: 要るもの、要らないものを分けて捨てる。

②整頓: ものを整える→視野が広がる

③清掃: 心のチリを取る→気持ちが落ち着く

④清潔: ①②③を継続する

た自分でいるために、身の回りの「環境整備」が必要です。

整理・整頓・清掃・清潔の4Sを覚えましょう。

自分の身の回りにあるものは、自分の体の一部です。場を清めることは自分自身を見つめ直す作業に他なりません。そして物が減り、きれいになつた部屋は淀んでいる空気が払拭され、安堵感が得られ、本当に気持ちがよいですね。私たちは物・心の両面から成長していく生き物なのです。バランスの取れた自分でいるために、身の回りの「環境整備」が必要です。

自分自身と向き合うことは、自分の内面を知る手がかりとなります。鏡(かがみ)になるように、自分の内面に些末な悩みや嫌な思いを見つけると「神(かみ)」になる。そこでそれを捨てる、あるいは受け入れることにトライしてみましょう。日々何かを達成していくこと、その積み重ねが人生観を育むのです。

### 知足常樂

「足るを知る」とは、古代中国の思想家、老子の言葉です。少ないものでも満足する(足ること)で、不要なものを持

ちすぎないかを省みることができます。また同時に「知足常樂」という仏教由来の言葉もあります。足りることを知る人は、常に楽しく、気持ちも楽になります。

教由来の言葉もあります。足りることを知る人は、常に楽しく、気持ちも楽になる、ということです。毎日いつも何かが足りないと思つてしまふ人は、不満ばかりで楽しくありません。身の回りを整理するにあたつて、不要なものを捨てるにくことが大事です。それは、自分にとって何が大事で何が大事でないかを見極める行為であります。「立て半畳、寝て一畳、天下とつても二合半」。人間に必要なものはそつ多くは

### 生きる活力

アーニメイトでは、情報誌「そせい」を発行しながら、つねに「よみがえり」「新しく生まれ変わる」ことを皆様と一緒に考えていきたいとっています。新しい人間関係が生まれ、希望を分かち合えることを期待して。

自分にとって何が必要か、何が好きかを吟味する際に、世間一般の価値観が邪魔をします。しかし、人生は短いので、人のことなど気にしている暇はありません。何が大事かをしつかり見極めて自分の人生をデザインすると、幸せに生きるために環境づくりができるはずです。そしてその環境に生きるあなたは、次に自分のやるべきことを見つけることができます。24時間の予定表に書き込んでみましょう。

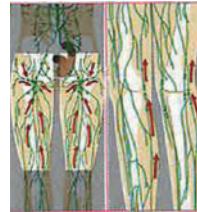
### 世間の声

自分にとって何が必要か、何が好きかを吟味する際に、世間一般の価値観が邪魔をします。しかし、人生は短いので、人のことなど気にしている暇はありません。何が大事かをしつかり見極めて自分の人生をデザインすると、幸せに生きるために環境づくりができるはずです。そしてその環境に生きるあなたは、次に自分のやるべきことを見つけることができます。24時間の予定表に書き込んでみましょう。

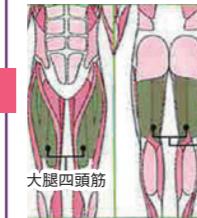




### リンパがドバッ!と流れる



### 筋肉をグッ!と刺激する



### POINT

リンパの働き

- ①浅いリンパは美容に、深いリンパは健康につながる  
②リンパジェルを使ってリンパを流すのが効果的!



## 太もも全体を引き締めて 美脚になる

### 運動 につながる

## “ 今月の コラム ”

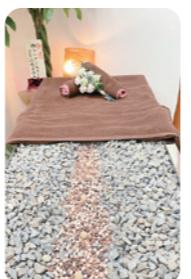
CFCグループ

コスメティックサロン GODAI

東京都江東区亀戸5-21-17-2F

「=MR2スキンケアシリーズ」とエステは、ともに大変ご好評いただいている。また、岩盤浴ベッドでリンパセラピーを導入し、サロンGODAIでホッと一息つける素敵な空間をご用意しております。

tel. 03(5875)2365



## “ 今月の レシピ ”



### アジフライ、簡単タルタル



#### 作り方

- ① アジを下処理する。下処理済みのものがあればそれでOK。背開きになったものより、普通の3枚おろしが揚げやすく食べやすい。
- ② アジの身の両面にうっすら塩・こしょう(各分量外)をして下味をつけ、10分ほどおいておく。そうすることでアジの身に適度に塩気が入り、生臭さを感じにくくなる。
- ③ パットに小麦粉を入れてアジの両面に薄くつけ、溶き卵をからめ、パン粉を全体につけていく。コロッケなどに比べるとアジの表面(特に皮側)はパン粉がはがれやすいので、ギュッと手で押さえてしっかりパン粉をつける。
- ④ 揚げ油は170~180℃に熱しておき、こんがりとキツネ色になるまで2~3分を目安に揚げれば完成。

#### 簡単タルタル

- ① 玉ねぎと皮を剥いたきゅうりをあじのさとを3回ほど回して微塵切りにし、塩(分量外)をひとつまみ入れる。一度取り出してざるに上げる。水分があるのでボウルを敷いておく。
- ② 卵をといて塩・こしょう(分量外)を少々入れる。ラジエントヒーターを火力強にし、フライパンにオリーブオイルを入れる。熱くなったらといた卵を流し込み、水分が抜けるまで炒める。水分が抜けて炒り卵ができたら、玉ねぎときゅうりを加えて混ぜ、マヨネーズの量はお好みで仕上げる。(画像は大きめ)

#### 材料(2~3人前)

- ・アジ ..... 2~3尾分の3枚おろし
- ・小麦粉 ..... 大さじ1
- ・溶き卵 ..... 1/2個分
- ・パン粉 ..... 適量
- ・揚げ油 ..... 適量
- ・キヤベツのせん切り ..... 適量
- ・大葉のせん切り ..... 適量
- ・ウスターソースや  
タルタルソース ..... 適量
- ・玉ねぎ ..... 1/2個
- ・きゅうり ..... 1/3本
- ・卵 ..... 3個
- ・オリーブオイル ..... 大さじ1
- ・マヨネーズ... お好みで適量

#### 簡単タルタル

スーパー ラジエントヒーターで  
遠赤外線調理器具  
つくりました



#### スーパー ラジエント ヒーター FG-800

お問い合わせは取扱店または  
(株)アニメイトまで!



スーパー ラジエントヒーター

油が酸化しないので、揚げ物の油が何回も使えます。(東京都 女性)

野菜を茹でても色が鮮やかで、短時間で料理ができるのも魅力です。(埼玉県 女性)

人参やジャガイモで作って皆で食べています。(愛知県 女性)

焼き物プレートを子どもたち家族と囲み、チヤンチヤン焼きをして大好評でした。

たくさん野菜を摂れて、よく食べました。

焼き物プレートを子どもたち家族と囲み、チヤンチヤン焼きをして大好評でした。

たくさん野菜を摂れて、よく食べました。

火を使わないので安全。他の家事をしながら調理ができる便利。(埼玉県 女性)

とてもヘルシー。野菜の苦手な孫も、よく食べました。

焼き物プレートを子どもたち家族と囲み、チヤンチヤン焼きをして大好評でした。

たくさん野菜を摂れて、よく食べました。

火を使わないので安全。他の家事をしながら調理ができる便利。(埼玉県 女性)

とてもヘルシー。野菜の苦手な孫も、よく食べました。

火を使わないので安全。他の家事をしながら調理ができる便利。(埼玉県 女性)



スキンケア用品メーカー  
直営サロンで  
エステとリンパケア

とで、お肌の悩みを改善する  
コースです。

リンパケア。その後の脳デトック  
スがこのコースの人気の理由。  
不眠、パソコンやスマホの使  
いによる手指のしびれな

ど、体調不  
良を感じる  
若い世代を  
中心にこの  
コースを選  
ぶ人が多い  
です。

# TOPICS

## 自社サロン コスメティックサロンGODAIの紹介

地元・江東区のお店紹介公式サイト「ことみせ」で紹介していただきました。  
店ならではのコスパの良さで、エ  
ステとリンパケアを行います。  
「女性特有のお肌や体の悩みの  
改善に特化したサロンです。手  
技や最先端機器を使った施術  
と、中国で学んだ漢方の知識を  
生かしたアドバイスを行ってい  
ます」

岩盤ベッドでデトックス  
120分  
【ヒーリングセラピーコース】約  
半個室に置かれた岩盤ベッ  
ド。「寝ているだけで温泉に入つ  
たように体がポカポカと温ま  
り、お肌がしっとりします」と  
呉大さん。

「疲労回復や冷え性の改善な  
ど、継続して利用することで効  
果が得られやすくなります。  
汗をかかないよう温度調節し  
ている」とのこと。



岩盤ベッド30分を含むヒーリ  
ングセラピーコースのメニューは、  
どのコースも、カウンセリング・  
施術前のハーブティ・蘇せい酵  
素・足浴付きで、施術時間以外  
に約15分を要します。

「美容と人が好き」という吳  
大さんの温かみのある接客も  
魅力の癒し系サロン。あなたの  
お悩みも相談してみません  
か?ぜひ一度お試しください。



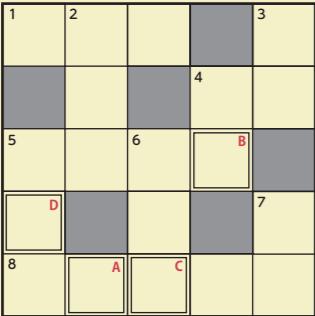
2階へ続く階段には「シミ・  
くすみ」「美白」「たるみ」「シ  
ワ」など、私たちが気になる  
ワードが並びます。



お店の場所は亀戸五丁目  
中央通り商店街の中ほどに  
ある建物の2階。  
2階へ続く階段には「シミ・  
くすみ」「美白」「たるみ」「シ  
ワ」など、私たちが気になる  
ワードが並びます。

「美容と人が好き」という吳  
大さんの温かみのある接客も  
魅力の癒し系サロン。あなたの  
お悩みも相談してみません  
か?ぜひ一度お試しください。

## 今月のクロスワード



【タテの鍵】  
2.30°C以上の気温のことを「〇〇〇日」  
3.太陽が沈む方角は?  
4.めぐり合わせ。ラッキー。「〇〇が良い」  
5.激しい勢いで降る大量の雨。  
6.くわの葉を食べてまゆを作る虫。  
7.これから先。将来。一番下の子。「〇〇っ子」

【ヨコの鍵】  
1.住んでいる家。暮らしているところ。  
4.カルシウムたっぷりの飲料が搾れる大きな動物。  
5.極めて寒いこと。「〇〇〇〇の地」  
8.相手の会話を答えること。そのやりとり。

心身ともに良好でありたい  
答えは  
...  
A B C D

上記の四角に当てはまる4文字をご記入いただき、住所・氏名・電話番号・今月号で気に入ったページをご記入の上、同封のハガキ(切手不要)でご送付ください。

※FAXでも受け付けています。  
(03-3636-2992)

クロスワードの正解者から  
抽選で10名さまに



スマホホルダー  
バッグ  
プレゼント!  
2024年6月20日  
消印有効  
FAXは2024年6月20日までに届いたもの



※色は選べません。



## 今月のテーマ商品

遠赤外線による加熱調理で  
毎日の食生活を豊かなものに

## スーパー・ラジエントヒーター

余熱調理で電気代の節約もできるエコなパネルヒーター

スーパー・ラジエントヒーターは、「遠赤外線」によって食材を加熱調理するパネルヒーターです。一切火を使わずに、電源を切つてからの余熱も利用して調理ができるので電気代の節約にもなるなど、スーパー・ラジエントヒーターには安全面や環境面、経済面でうれしい特長がたくさんあります。私たちの健康への影響が心配される電磁波についても、WHO(世界保健機構)の定める安全基準をクリアしています。

スーパー・ラジエントヒーターで、毎日の食生活をより豊かなものにしませんか。

HOT NEWS  
大好評!  
8/8(木)15:00~  
勉強会

## 美味しく

遠赤外線は食材の芯から加熱し、旨味を閉じ込めてくれます。そのため炭火で焼いたようなお肉、かまどで炊いたようなお米など、素材の良さが際立つ料理を手軽に楽しめます。



お肉がかまど焼き風に  
お米がかまど焼き風に  
熱伝導率約75%!

## スーパー・ラジエントヒーター 3つの特長



## 特長その1

## 美味しく

遠赤外線は食材の芯から加熱し、旨味を閉じ込めてくれます。

そのため炭火で焼いたようなお肉、かまどで炊いたようなお米など、素材の良さが際立つ料理を手軽に楽しめます。

## 特長その2

## 安心・安全

火を使用しないので火災の心配が少ないだけでなく、調理時の油煙がほとんど出ないで換気扇やキッチンの壁などが汚れにくくなります。

## 特長その3

## 経済的

ガスコンロの熱伝導率が約40%なのに對し、ラジエントヒーターは約75%! お米3合なら、約13分で炊き上がります。時短で、しかも余熱も活用して調理ができるので経済的です。

## ラジエントヒーター 発酵モード のご紹介!

## 飲む点滴!

## 甘酒のレシピ

## 作り方

- 米麹をボウルに入れ、よく揉みほぐしておく。
- 米は洗って20分位浸水して炊き、炊き上がったご飯が冷めてから、米麹と混ぜ合わせる。
- 鍋に水を入れ、60度になるまで温める。
- 温まった3.の中に、混ぜ合わせておいたご飯と米麹を入れ、さらによく混ぜ合わせる。
- ヒーターの火力を【発酵設定】に合わせ、タイマーを6時間にセットする。
- 出来上がった甘酒は、フードプロセッサー等でペーストにすると滑らかに。
- 容器に移し、冷蔵庫で保存する。
- ※好みで、お湯や水で濃さを調節してください。

材料  
米 ..... 200g  
米麹 .... 200g  
水 ..... 600cc



なぜ「飲む点滴」?  
甘酒は、ブドウ糖やアミノ酸、ビタミンなど点滴投与される栄養剤と同じような栄養成分が豊富だからです。



スーパー・ラジエントヒーター  
[FG-800]卓上100Vタイプ

※IH調理器具ではありません。

料理をもっと楽しく、食事をもっと美味しく!!

