



全国でも大盛況の講座です!!



現役看護師 坂本まゆみの

ベっぴん健康講座 2019年!!

1年を通して、暦と連動する旬のカラダの情報と食べ物、
生活が豊かになる整理術を学べます。美容と健康はもちろん、
にもワクワクする♪おすすめの講座です。

坂本さんってこんな方です! 関西弁の

講師 坂本まゆみ
シンプルディング代表



こんな内容だから、人気なんです...

- 看護師の私がなぜ、食べ物の話をするのか?
- 今すぐできる! 免疫力を上げるコツ!
- 自分のカラダと未来を護る! 「子宮のおはなし」
- 新年会の多いこの時期は「腎臓と膀胱」を守る!
- 水回りは金運に直結する!?
- こころの動きと甘みの密接な関係!
- 人はなぜ失延ばしという名の「がらくた」をためるのか?
などなど....

参加費
¥500-

看護師長を含めた27年の看護現場の中で、患者が入院時持参する物の量に不安や恐れが現れ「物の整理は脳や習慣の整理に繋がる」を確信。更に自身のアトピー改善のために学んだ食養生法であるマクロビオティックから「食べ物の整理は心とカラダの整理に繋がる」を確信。これらを融合させた、自分の体は自分で守り自身の治癒力をしっかり発動させる習慣を整えていくシンプルで豊かな人生の歩き方『シンプルディング』を全国に発信、講演活動を展開している。

どこで開催するの??

ショージ寺家駅前店 "PARTNER" 2F
ちゅーピーカルチャーセンター 西条教室にて♪

おすすめしたい理由...

例えば... TVで紹介される食べ物が、健康に良いと言われても、必ずしも、すべての人に合うかどうかは不明です。むしろ良いと思っこんでいる健康フードで不調になっている方もいらっしゃいます。大切なのは、小情報の整理と体の声、医療の現場をリアルに見てきた坂本先生のお話は目からウロコなことが盛りだくさん!! 病気、子どもだてを機に食を見直す方はもちろん、もっとキレイに! もっとイキイキと過ごす方にもおすすめです。

2019年のスケジュール予定!

2019年は時間すべて13:30~15:30を予定しています。

- | | |
|----------|-----------|
| 1月19日(土) | 7月20日(土) |
| 2月9日(土) | 8月17日(土) |
| 3月16日(土) | 9月21日(土) |
| 4月20日(土) | 10月19日(土) |
| 5月18日(土) | 11月16日(土) |
| 6月15日(土) | 12月21日(土) |

詳細は店舗にて
ポスター掲示致します。

お問合せ
090-1333-1637
(担当:山根まど)

※現在の予定です。変更があることございます。



12月の健康講座ご紹介!!

みそだま 味噌王!!

忙しくて毎日味噌汁が作れなくても、これがあれば、
 すぐに味噌汁ができてしまう。お弁当と一緒に持っていくと
 手軽に味噌汁が飲めるのでおすすめです。



- ① 味噌大さじ1に 刻みネギ、乾燥ワカメがぶなどをまぜる。
 - ② くるんとまよめてラップで包む。
 - ③ 冷凍する。
 - ④ 完成。
 ↓ 食べるとき ↓
 コップお椀に入れお湯注ぐ。
- ・良質な味噌を使うとだし不要で充分おいしい♪
 ・味噌は冷凍しても固まりません。

坂本先生イキ甲し↓

講座でおすすめ

“医者に金を払うよりも、
 みそ屋に払え”という
 ことわざも。

海の精 有機玄米味噌 1kg

- ・冬は玄米味噌がおすすめ
- ・何よりおいしくて体にうれしい
- ・伝統製法・無添加
- ・良い塩、原料が良質
- ・めちゃ手間ヒマかかっている



冬のおすすめ



小川生葉 北海道産 有機ごぼう茶

- ・冬は土下りのものがおすすめ
- ・北海道産で有機栽培
- ・味が良い・ハイクオリティ
- ・食物繊維があなとれない...

<夜間・休日一次救急当番医表>

※内容に一部変更がある場合もあります。受診される際は直接医療機関へご確認ください。

本来休日や夜間に救急車の受入れを行う医療機関ですが、救急患者が自分で受診した場合でも診療してもらえます。できるだけ平日の日中に受診してください。受診する際は、先に医療機関等へ電話連絡をしてください。

日付	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
1月 1日	本永病院	内科、外科	西条岡町8-13	082-423-2666
1月 1日	東広島市休日診療所	内科、小児科、歯科	西条町土与丸 1113	082-422-5400
1月 2日	東広島医療センター	内科、外科	西条町寺家 513	昼/082-423-2176 夜/082-423-2499
1月 2日	東広島市休日診療所	内科、小児科、歯科	西条町土与丸 1113	082-422-5400
1月 3日	八本松病院	内科、外科	八本松東三丁目9-30	082-420-1230
1月 3日	東広島市休日診療所	内科、小児科、歯科	西条町土与丸 1113	082-422-5400
1月 6日	東広島市休日診療所	内科、小児科、歯科	西条町土与丸 1113	082-422-5400
1月 13日	県立リハセンター	整形外科	西条町田口 295-3	082-425-1455
1月 13日	井野口病院	内科、外科	西条土与丸六丁目1-91	082-422-3711
1月 13日	東広島市休日診療所	内科、小児科、歯科	西条町土与丸 1113	082-422-5400
1月 20日	西条中央病院	外科	西条昭和町 12-40	082-423-3050
1月 20日	東広島記念病院	内科	西条町吉行 2214	082-423-6661
1月 20日	東広島市休日診療所	内科、小児科、歯科	西条町土与丸 1113	082-422-5400
1月 27日	東広島市休日診療所	内科、小児科、歯科	西条町土与丸 1113	082-422-5400

東広島市休日診療所	東広島市西条町土与丸 1113 東広島保健医療センター1階	電話番号	9時～12時、13時～16時 (12月30日から3月14日までの開設日によっては、 内科・小児科の診療時間を20時まで延長します。)
		082-422-5400	

「救急医療 Net Hiroshima」より抜粋 (<https://www.qq.pref.hiroshima.jp/qq34/qqport/Kenmintop/>)