

厚生委員会の企画により10月22日(火)中山の花むらに於いて、医学、心理学、中医学博士の鈴木先生による健康講話が開かれ、ユーモアのある対談方式の話で大爆笑の連続、楽しい講話を聞くことが出来ました。

皆さん方、病気になりたくない、誰でもそう思っているのですね、それで健康でいたいと思っている。しかし病気になってしまうんですね。

この世の中に名前の付いている病気だけでも70万位ありますが、病気になる原因はほんとうに大きく分けて3つになるんです。一つ目は私達の姿勢歪、骨の歪みなんです。肩こり、骨盤の歪み等、腰の痛み、背骨の歪み。二つ目は偏(かたよ)り、偏食、栄養の偏り。三つ目は、心、ストレスです。他にも眠りとか休養とかありますがこの3つをきちんとコントロールしてゆけば良いんです。健康になりたいと言う願望は誰でも持っているんですが、目指していないんです。椅子に座るとつい足を組んでしまい、背骨や腰の骨、筋肉に無理をさせたり、好きなものだけを食べてしまう、心をリラックス出来なかつたりして体に良くないことをしてしまい体から病気という名でしっぺ返しをされてしまいます。

日常生活では「心の強化」を心掛けると又



これ健康になれます。1つ、あかるさ、1日の内で1つどんな小さなことでも良いことを捜そう。2つ、いきいきとした会話をしよう、声を出して誰とでも話をしよう。3つ、さわやかな姿勢、常に背筋を伸ばそう。4つ、つねに行動ある生活をしよう、体を動かそう。そして5つ目は今迄の4つの頭の一字を取ってつなげると「あ、い、さ、つ」となります。誰にでも元気良くあいさつしよう。

これを実行してみてください。

食べ物では豆類、中でも大豆は良いですよ。納豆、豆腐等、牛乳、卵、米、肉4に対して野菜6の割合で植物性を多くとる。

姿勢と食のバランス、そしてリラックスした心を心掛け、当たり前のもので簡単に出ることですが1番難しいことです。健康を心がけて元気な人生を送りたいものです。

(広報 飯田記)



講師  
鈴木丈織(じょうじ)氏

平成14年度  
第1回  
社長大学

## 幸せになる Dr.コパの風水術

「今年あまり運が良くなかったな〜。」「来年は良いことあるかな。」と心の中で思っている(に違いない)人たちが多数集まった。

「西に黄色」で有名なDr.コパの講師は期待に胸を膨らませた人々に見つめられながら「お金を払うということによって厄も払う。最近カードの使用が多くなって厄をはらうことも少なくなった。物を買うということは福を得ることだ。」という話から始まった。

風水は環境学であり、環境は地球によって異なるので、香港は香港、中国は中国の風水があり、当然日本にも日本の環境に合った風水になるそう。風水はもともと皇族や将軍などで用いられたもので、「東京」の名前の由来も中国の風水で世界の首都となるのは「東の京(トンキン)」から名づけられたとのこと。日の丸も運を運んでくる龍が好きな赤い玉を中心においたものだと話された。

そのほかにも種々興味深い話をされたが、環境の変化によって運気は変わるので、環境を変えることが出来ないならば、「色」によって悪い運をはねとばすということで、ラッキーカラーをはじめとして運気に関連する方位や物などを説明された。

ここでは社長大学に参加できなかった読者の皆様のため

に平成15年のラッキーカラーなどのラッキーアイテムをお伝えしたい。

### ラッキーカラー

グリーン(特に深緑)  
オレンジ(特に濃い目)

### サブラッキーカラー

ゴールド、レッド、濃いブルー

### 数字

8。(八角形など8に関連するもの)

講演会終了後、Dr.コパの出版物が販売されたが、購入希望者が殺到し一瞬にして売り切れてしまった。恐るべしDr.コパ。

講演の詳細を知りたい方が多かった場合は次号に詳細を記載したいと思しますのでリクエストは事務局までお願いします。

(広報 長根記)



講師  
小林祥晃氏(Dr.コパ)

