

~健康で幸せな家族を広げるために~

月刊 マザーハート新聞

開運ワンポイントアドバイス⑬

意志が強い人と弱い人がいます。意志の力が弱い時は

1. 6時間未満の睡眠不足
2. 座りっぱなし(運動不足)
3. 空腹
4. 風水が悪い場に住んでいる

心当たりはありませんか? 意志力を使い果たすと誘惑に対して無抵抗となります。意志力は限られた資源です。人は1日の終わりには自制心を失い、そこから不運が始まります。身体と住環境にご注意を♡

2016.5.18 Wed
17:30 OPEN / 18:30 START



今日のひとこと

マザーハートプロジェクト 代表 宮本ゆかり

マザーハートプロジェクトは、安心安全な地球環境を創るためにコツコツと活動を続けてきましたが、この度、より世の中にインパクトを与えるため、全国規模の女性団体の活動と結集することになりました。

一昨年から水面下で話を進め、一般社団法人ウーマンイノベーション協会という名称で、女性団体を横串で刺す団体を設立しました。(代表は細川真紀子氏。宮本は理事に就任)。
100万人団体を目指し、既に37万人の会員がいます。去る5月18日にオープニングセレモニーを開催しましたので、今回は、その様子を特集でお届けします。

去る5月18日、ウーマンイノベーション協会主催のオープニングイベントが盛況のうちに終了しました。ウーマンイノベーション協会は、女性が活躍する社会環境を整え、女性の力で日本を変えていくことを目的に設立されました。このイベントは、代表理事細川真紀子さんの「やろう!」という発案から、わずか2ヶ月の準備期間だったにも関わらず、800名の定員を超える方が参加しました。つくづく女性の底力はスゴイ!と思いました。



【オープニング】

オープニングは、ウーマンオーケストラという、美女達による「威风堂々」の演奏からスタート。



その後、ウーマンイノベーションのビジョンを代表理事の細川氏がプレゼンし、理事が紹介されました。(宮本は写真左はし)



【第一部】 Woman Innovation of The Year 2016 授賞式

2015年にそれぞれの業界で女性の立場・権利の変革に大きく貢献された女性が表彰されました。プレゼンターはデザイナーの桂由美さん。



東京FMとタイアップした公開ラジオ番組では、オリンピック選手とEXILEメンバーとの対談。



【第二部】 バーチャルウーマン国会

「起業と企業で活躍する女性の問題点と改善点」などをテーマに、ウーマンイノベーション協会国会メンバー(ウーマン厚生大臣・ウーマン文科大臣・ウーマン外務大臣と企業に勤める管理職代表のメンバーと国会議員)でバーチャル国会を行いました。IT技術を駆使し、会場のお客様もスマホから意見を投票。舞台画面に即、反映されて盛り上がりました。



マザーハートプロジェクトも、ウーマンイノベーション協会を支える主要6団体の一つとして参画。私は理事に就任しています。また、女性の声を国に届ける「ウーマンボイス」という取り組みの一環として、「ウーマン大臣」が実際の国会に則って選出されました。私は「環境省」のウーマン大臣に就任しました。今後は、安心安全な地球環境を創るために尽力する所存です。

<http://www.awijapan.com/openingevent/>

当初、安倍総理大臣が登場される予定でしたが、急な公務で欠席になり、代わって菅官房長官が駆けつけて下さいました。他にも一億総活躍担当の加藤勝信内閣府特命大臣、中山泰秀前外務副大臣が参加。

「いつも頑張ってるね」「大丈夫だよ」「肯定的な関わりをします。ありのままの自分を受け止めてくれる存在が、子ども自身を成長させ、新しい環境にも安心して適応して行けるのです。」



ハグハグ、ギュー♡

「入出力」とは言いですが「入り出口」とは決まっています。まずは、毎日排便があるのが当然のことです。大腸をきれいに保つことこそが健康へ繋がります。

育児

訪問助産師 松好和恵



環境の変化は成長のチャンス

新年度が始まり、新しい環境にもそろそろ慣れた頃でしょうか。長女は小学3年生となり、新しい友達も出来たようです。次女も保育園の年少さんとなり、すっかりお姉さん気分です。2人とも、新しい環境に張り過ぎていたのか、家ではダラダラ、まったり...姉妹でケンカしたり、私に甘えたり。次女は、今までなかったおもしろさを、何回もするようになりました。気温差もあり、体調を崩しかけたり、何だか落ち着きません。こんな時は、頑張っている子どもたちを丸ごと受け止めて、認める。そして、いつも以上にスキンシップをする!

読書

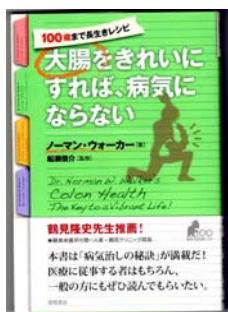
健康アドバイザー 末吉辰満(タッチマン)



大腸をきれいにすれば、病気になる

ノーマン・ウォーカー著

日本人の死因第1位は、私が生まれた昭和56年からずっとガンです。その中でも大腸がんは、男女別の部位別で共に上位となっています。これには、現代人の加工食品、砂糖、質の悪い油などといった食生活が大きく関わっています。大腸の部位には、体内の各器官や病気の密接な関係もあります。大腸は、体の下水道です。「入り口」とは言いますが「入り出口」とは決まっています。まずは、毎日排便があるのが当然のことです。大腸をきれいに保つことこそが健康へ繋がります。



月刊 マザーハート新聞 第13号

【発行元】 マザーハートプロジェクト
【発行人】 宮本ゆかり
【編集長】 友野杏花音
【連絡先】 横浜市港北区岸根町 342-14

<https://www.facebook.com/motherheartpj>
<http://ameblo.jp/motherheart-pj/>