

(2021年3月5日) ワークショップ/セミナー( )

感想 及び メッセージをお願いいたします。

約半年間 ありがとうございます。  
今まで知らなかったことをたくさん知ることができて、とても  
楽しい時間でした。先生やみなさんの会話やお食事もとても  
たのしいひとときでした。実践編もぜひ参加したいです  
ですが、少し考えてからお返事しますね。  
玄米にササミとお漬物で、こわくも元気で楽しく  
暮らしていきたいと思っております。 ありがとうございます。

(2021年3月5日) ワークショップ/セミナー(咀嚼、睡眠、入浴)

感想 及び メッセージをお願いいたします。

生活の中に取り入れて また体が改善するのを  
体感したいと思います。

あ、という間の半年で 楽しく学びがどんどんでき  
ありがとうございます。

(2021年3月5日) ワークショップ/セミナー( )

感想 及び メッセージをお願いいたします。

噛み込みが非常に大事なこと、身体と心にも影響していることがよく分  
かりました。睡眠や入浴も大切で、全てつながって、私たちの心身のバランスが  
保たれるために必要なことだと思いました。

1ヶ月や2ヶ月に参りして本当に良かったです。自分の生活習慣を見直す  
きっかけになり、改善にもつながりました。これからも実践していきたいし、  
健康に気づいていきたいと思っております。

(令和3年3月18日) ワークショップ/セミナー(咀嚼の秘密を知る 睡眠・入浴)

感想 及び メッセージをお願いいたします。

咀嚼することがいかに大事なことなんだとつくづく実感しました。  
自分の胃腸を大切にすることに(胃腸が弱っているらしいです)  
これから気を付けていきます。  
眠ることは大好きなので体に良からうと思えます  
入浴は“カラスの行水”だったのが改善しないといけないと  
思いました。今日もとても楽しい学びでした。  
ランチも美味しかったです！ ありがとうございます！

(R3年3月18日) ワークショップ/セミナー(はたせり塾・咀嚼・入浴・睡眠)

感想 及び メッセージをお願いいたします。

咀嚼は、自分の祖父を思い出しました。  
体が弱り→細くなった→入歯が合わなかった→治まらなかった→足腰弱って転倒  
何回も歯を治すように言いましたが結局治まらなかった。  
改めて咀嚼の大切さを知り、年を取ってからではなく、今から実践したいです。

おしまい