

ミライの健康と笑顔を薬膳でデザインする

IROHA' Na 通信

いろはな つうしん



2021年 春和号 VOL.7



巡りごはん いろは
代表：鍋谷みちこ

【 風の時代に 自分を最適化！ 】

今回は1年ぶりの更新
「春和(しゅんわ)号」、春の和らいだ様子を表します。

皆さま ご無沙汰しておりました！
ニュースレター 第6号を発行してから、時間の流れが 本当に早かった！
そして、この 2021年も 昨年同様に、大きく変化する年とされています。

やってきましたね～ “風の時代”

今までは「物質主義」がキーワード でした。
お金、土地、家、名誉、ブランド！

これからは、「精神主義」 “個性” を大事にする時代へ。

今までの標準的なものの考え方ではない、
正解・不正解がなく、“みんなが違うからいい！”が 当たり前。
波長が合う、同じ「好き」の共通項を持った者同士が繋がっていきます。

基準は常に自分が心地よいかどうか？ だからこそ、大事なのが “自分軸”

何に心を魅かれるのか？ 居心地がいいのか？
普段から、自分の感性を大事にしておくこと。
そのために、自分リセットからはじめてみるのもいいですね。



／ I & We へとつながる！



おすすめは、瞑想！
本当にやりたいこと、ワクワクすることを自分に問いかけています。
時代の波に乗れるよう、常にアップグレード！
軽やかに楽しんでいく予定です。(笑)

気になる **ア** **シ** を試してみました！

＼お米のドリンク、すっきり甘い？／

ライスドリンク

牛乳、豆乳に続く “第3のミルク” と呼ばれる 「アーモンドミルク」 「ライスミルク」
スーパーの売り場で、ちらほらと見かけるようになりました！

今回のお試しは、イタリア ブリッジ社のもの。
有機米、有機食用ひまわり油、有機食用紅花油、食塩と シンプルな原材料ですが “あら不思議！”
すっきりとした甘みが感じられました。
大豆アレルギーのある人も飲むことができる代替ミルク製品は、大注目のアイテム。
そして、やっぱり穀物好きな ワタシでありました！ (笑)



大人気講座レポート

「数秘術個人セッション」 ～ナンバーインスピレーションカードで なりたい自分を引き寄せる～

あなたがこの世に生まれた時に 持ってきた
“**たったひとつの数字**”をご存知ですか？

時代の転換期だからこそ**“本来の自分”**とつながって
必要のないものは手放して、軽やかな気持ちであたらしい時代へ漕ぎだしましょう！

「ナンバーインスピレーションカード」を使用して、あなたの潜在意識からのメッセージをお伝えします。
ご自身の波動に気づき、その波動に乗る体験のひとつと出逢いませんか？

『数秘とムーンパワー』を読む
明明（みんみん）先生の 愛あるセッションをぜひ受けてみてくださいね！



数秘とお月さまの力で想いをカタチに！

セッション料：5500円（会員さま）／45分
6500円（一般）／45分



いろは*が おおくりする 旬花 旬菜 PICK UP 【じゃばら】

「じゃばら」は、和歌山県北山村にしか自生していなかったことから「幻の果実」と呼ばれている柑橘類です。
名前は「邪気を払う」が由来となり「邪払（じゃばら）」と名づけられました。
その味は、“にがうま” “にが甘” 酸っぱさの後に残る苦味が独特です。

季節のお鼻のムズムズ感に、効果があるといわれています。
何よりほんのりの苦味が、春の上昇しすぎるエネルギーをうまく巡らせてくれそうですよ。ぜひお試しを♪



編集後記

「風の時代に自分を最適化！」は いかがでしたか？ 日々、時間をみつけては実施している瞑想ですが、先日不思議な体験をしました。 な、なんと！！ 母が私を生む場面を上から、横から 見ているのです。 命がけで産んでくれた母。 同時に私自身が、“なんてかけがえのない存在なんだろう～”と思えました。
残りの人生、この世をめいっぱい楽しんで、ご機嫌でカラダを脱ぎたいなあ。(笑)

ご案内が不要な場合は、お手数ですがお知らせくださいませ。



YAKUZEN - OKAYU style

巡りごはんいろは

<http://iroha-michi.com/>

大阪府茨木市駅前1丁目3-9 2階 TEL 072-648-5950

