

メイプルだより第2号です。

天高く馬肥ゆる秋…きのこに栗にさつまいも♡オイシイ季節になりましたね♪  
食欲の秋到来です！みなさんも秋の味覚たくさん味わってください(^^)



## メイプルの赤坂葉子です

最近メイプルのフェイスブックページを見てくださる方が増えました。嬉しいです。このメイプルだよりは1～2か月に1回の発行、web関連も、フェイスブック、ブログ、色々書いています。ご覧になってくださると嬉しいです。

さて、【赤坂葉子のHAPPY心理学♪】あなたは健康についてどんなことに気をつけていますか？楽しい毎日にしたいですよね。今回は『ストレス』について。仕事、子育て、人間関係など、生きていけば何らかのストレスはあります。あなたはどう解消していますか？愚痴を言ってはいけない！と自分をがんじがらめにしてはいませんか？そんな我慢を続けちゃ病気になってしまうかもしれません。愚痴は言いましょ。笑 毎日ご飯を食べます。食べたものから栄養を抜き取って残りカスはどうしていますか？排泄ですよ。排泄しないと病気どころか死んでしまいます。愚痴とは人間関係の排泄です。人と関わって体験を栄養にして、疲れや不要な部分、つまり残りカスはさっさと排泄します。排泄物はどうしていますか？ジャーっと流していますね。吐き出した愚痴もジャーっと流してしまいましょ。「あー私愚痴なんか言っちゃった…」っていつまでも気にして排泄物を握り締めてはいけません。笑 体験する→栄養を抜き取る→残りカスを流す→すっきりしてまた体験に行く♪健やかなサイクルで毎日楽しく過ごしてくださいね^^

【赤坂葉子 facebook】 <http://www.facebook.com/yoko.akasaka.1> 【赤坂葉子ブログ】 <http://ameblo.jp/maple316/>



## メイプルお客様担当の 前田みちえです

九州に研修旅行に行ってきました。

切らずに治す「重粒子線」の治療ができる九州国際重粒子線がん治療センター **サガ ハイマツ** を視察。一般の放射線治療はがんと一緒に正常な細胞も傷付けてしまいます。それに比べ、重粒子線はがんをピンポイントで狙うことができます。

体の負担も少なく、治療率も高い良い治療です。が、健康保険がきかないため、治療費は300万円以上かかります。この治療は先進医療に分類されます。みなさん、加入している医療保険に先進医療特約がついているか確認してください。わからないことはなんでも聞いてください。先進医療特約があれば、治療の選択肢がぐんと増えるんです。改めて、医療の進歩に息を飲んだ意味ある研修でした。その詳細はメイプル保険セミナーでもお知らせします。

【サガハイマツホームページ】 <http://www.saga-himat.jp/>

視察研修のあとは、おいしいものをたくさん食べたり、太宰府天満宮にも行きました♪充実した研修旅行でした(^^)

(※保険セミナーの詳細は裏面をごらんください♪)



## メイプルお客様担当の 石賀まみです

今年も残り3か月！そろそろ年賀状の季節になってきましたね。この季節になると、「年賀状作りたけれど…」というお話をよく耳にします。メイプルでは新しく **まみ先生の楽しいパソコン教室♪** を企画しました。第1弾は名刺作り、第2弾は年賀状作りになります。

「パソコンが使えないから、印刷してあるものを毎年買ってます」「自分で作ってみたいけど、年末で忙しくて、結局家族に頼んでしまう…」「自分で作ってみたくても、家族にきいたらケンカになるからあきらめた」なんて方もいらっしやいました(笑)

**まみ先生の楽しいパソコン教室♪** では、今年こそ！自分で年賀状を作ろうという方を応援しています(^^)

11/4(金)・12/2(金)10:00～12:00 MAPLE Labにて

年賀状作りをしますので、ぜひご参加ください！  
(※パソコン教室の詳細は裏面をごらんください♪)



保険のご相談・お問合せ・イベントお申込はこちらまで

メイプル有限会社  
〒682-0814 鳥取県倉吉市米田町 882-4  
【<http://maple-fine.net/>】

☎ (0858) 24-0511 / FAX (0858) 22-4400  
Mail: [ishiga-m@maple-fine.net](mailto:ishiga-m@maple-fine.net)

# メイプル★カレンダー

2016年10月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2★	3	4	5	6	7	8★
ココロジム						マネクリ
9★	10	11	12	13	14	15
マネクリ						
16	17	18	19	20	21◎	22
					パソコン	
23	24	25★	26	27♥	28◎	29
		保険		ヨガ	パソコン	
30	31					

2016年11月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2★	3	4◎	5
			保険		パソコン	
6★	7	8	9	10	11	12
ココロジム						
13	14	15	16♥	17	18	19
			ヨガ			
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

お申込・お問合せは ◆電話【0858-24-0511】

◆メール【ishiga-m@maple-fine.net】にて受付中です♪

## ☆メイプルの楽しい♪保険セミナー

保険はもちろん、お金・子育て・美…をテーマにしてオモシロ心理学をみなさまにお伝えするセミナーです。保険相談コーナーもあり。保険の悩み・不安・見直しなど、お気軽にご相談下さい。

10/25 (火) } 9:30~12:00 MAPLE Lab (メイプルラボ) にて 定員 6名  
11/ 2 (水)

・保険のしくみ ・オモシロ子育て心理学など… ・午後から保険相談 (※要予約)



## ★ココロと。脳みそと。お口のトレーニングジム

赤坂葉子の心理学セミナー♪心のバランスのととり方、感情のコントロール、思考の整理、想いを伝える力、受け取る力、コミュニケーション…上手に楽しくトレーニングします♪

10/2 (日) 13:10~15:15 倉吉未来中心 セミナルム 4

・リソースと自己紹介スキル ・自分を知る、伝える

11/6 (日) 13:10~15:15 倉吉未来中心 セミナルム 9

・話のサイズ、チャンクアップ・チャンクダウン・葛藤の統合「自分を許す」

体験参加費  
¥4,000 (税別)

## ☆NLP マネークリニック 2016

赤坂葉子の豊かさを手に入れるセミナー♪自分の【お金】に対する意識を丁寧にひも解いていくことで無意識にある自分の本音をさぐります。心も人間関係もお金も健康も。あなたが思うままに手に入れるトレーニングです♪

10/8・9 (土日) 10:00~18:00 MAPLE Lab (メイプルラボ) にて  
定員 12名

受講料  
¥75,000 (税別)

## ◎まみ先生の楽しいパソコン教室♪

【カンタン! 名刺を作ろう編】

① 10/21 (金) ② 10/28 (金)

【自分で年賀状を作ろう♪編】

① 11/4 (金) ② 12/2 (金)

10:00~12:00  
MAPLE Lab (メイプルラボ) にて  
定員 4名



参加費  
¥2,000

## ♡メイプル・ヨガ

のびのび、ゆ〜ったり、じゅ〜っくり、自分の体と心に目を向ける、楽しいヨガです♪女性らしいしなやかな体づくりができますよ! 講師はヨーガチャクラの小谷真理子先生。少人数クラスです。

10/27 (木)・11/16 (水) 9:30~11:00 MAPLE Lab (メイプルラボ) にて 定員 7名

参加費  
¥1,500

各イベントのお問合せ・お申込みはこちらまで

メイプル有限会社

〒682-0814 鳥取県倉吉市米田町 882-4

【<http://maple-fine.net/>】

☎ (0858) 24-0511 / FAX (0858) 22-4400

Mail: [ishiga-m@maple-fine.net](mailto:ishiga-m@maple-fine.net)