

－ 心とからだの免疫学 －

今日からスタート！

医者いらずの 生き方革命

～腸を変えれば自分が変わる～

からだのしくみをよく知って、自然の摂理を受け入れれば、医者いらずの生活を送ることができます。中高年に大切な腸管免疫力についてもお話いただきます。第2部では、ナビゲーターの東海林のり子さんとの楽しい対談を予定しています。安保先生ご自身の健康法やすぐに役立つ病気撃退法などもりだくさんです。

●講師 ● **新潟大学大学院教授
安保 徹 先生**

《プロフィール》

1947年青森県生まれ。東北大学医学部卒。96年に白血球が自律神経の支配下にあることを解明し、以降、200をこえる英文論文を発表。精力的な活動を続ける世界的な免疫学者。著書に『免疫革命』（講談社インターナショナル）、『かたよらない生き方』（海竜社）、『免疫健康学』（PHP文庫）などがある。

●ナビゲーター●

キャスター

東海林のり子さん



《プロフィール》

1943年、埼玉県生まれ。立教大学文学部英米文学科卒。57年ニッポン放送にアナウンサーとして入社。70年フリーとなる。以降、フジテレビ「3時のあなた」などで、リポーターとして活躍。近年はテレビ・ラジオ出演のほか、日本各地での講演活動など積極的に行っている。

- 日 時 ● 2012年 **4月8日**（日）
13:00～15:30（開場 12:00～）
- 第1部 ● 基調講演（安保徹先生 / 60分）
- 第2部 ● 対談（安保徹先生、東海林のり子さん / 60分）
- 会 場 ● **新宿明治安田生命ホール**
JR 新宿駅 西口より都庁方面へ徒歩 2分
- 定 員 ● 342名（予約制・自由席）
- 受講料 ● 3,000円
※裏面はがきでのお申し込みはご優待価格 2,000円になります。
※受講料は当日、受付にてお支払いください。
- 申込方法 ● 裏面はがきをご利用ください。
- 申込締切 ● 3月9日（金）
※応募多数の場合は抽選となります。
※チケットは3月下旬頃までには発送予定いたします。
- 主 催 ● **NPO 法人レックス・ラボ**
東京都八王子市館町196-5 TEL 042-666-0073

乳酸菌とともに100年



協賛・株式会社ビーアンドエス・コーポレーション

● 安保徹先生メッセージ ●

ストレスを遠ざけ、マイペースでいきましょう。



● 生き方として一番大切なのは、悩んだりくよくよしたりせずに、多少ちらんぼらんでマイペースで生活することのようです。そして、できれば食事に気をつけて腹八分目、規則正しい生活をするということなのでしょう。ただし、長生きするだけが目的では人生、おもしろくありません。楽しく充実してこそ、長生きする意味があるというものです。（「やはり免疫力だ！」より）

● 中高年に大切な腸管免疫力を維持させるためには、腸管をベストな状態に保つことです。まずストレスを遠ざける生き方を心がけましょう。過労や悩みごとは腸管の働きを悪くさせ、便秘や下痢につながり、腸管免疫の低下に直結します。（「すこやかメッセージ」2010 冬号より）



● 東海林のり子さんメッセージ ●

Yes がモットー。そのためには健康が基本です。



人からすすめられたら、何でも挑戦してみたいタイプです。どんな仕事の注文が来ても、「まず、やってみよう」です。私の持論は、「人生 Yes の法則」。「やってみませんか？」といわれたものには全部 Yes で受け止めていく。そのためには健康が基本ですから、体にいいことはいろいろやりました。黒ゴマきなごドリンクや根昆布など。「これは効くぞ！」って思いながらやるのが楽しいんです。そうやって自分の気持ちを前向きにもっていくのが好きですね。それで『乳酸菌生成エキス』みたいに結果が出たらすごく嬉しいですから。（「すこやかメッセージ」2010 秋号より）



キリトリ

郵便はがき

50 円切手
をお貼り
下さい。

1 9 3 - 0 9 4 4

東京都八王子市館町 1 9 6 - 5
NPO 法人 レックス・ラボ
「グッドエイジング健康
セミナー事務局」申込係行

・ 2012 年 4 月 8 日 安保徹先生セミナーに申込みます。

[フリガナ]	
お名前	
ご住所	〒 -
お電話番号	() -
チラシ 入手先	

お一人様につき、はがき 1 枚にてお申し込みください。
後日、チケットを郵送いたします。※応募多数の場合は、抽選となります。※3 月 9 日（月）必着とさせていただきます。

【お申し込みセミナー概要】

日 時 2012 年 4 月 8 日（日）
13:00 ~ 15:30（開場 12:00 ~）
会 場 新宿明治安田生命ホール
JR 新宿駅 西口より都庁方面へ徒歩 2 分
定 員 342 名（予約制・自由席）
受講料 3,000 円（ご優待 2,000 円）
申込締切 3 月 9 日（金）
お問合せ NPO 法人レックス・ラボ
042-666-0073 月～金 10:00 ~ 17:00

【お申し込み方法】

- ①左のハガキに住所・氏名・電話番号などを明記のうえ、切りとって切手を貼ってお申し込み下さい。
- ②お申し込みハガキが届きましたら、主催のレックス・ラボよりチケットハガキをお送りします。（3 月上旬頃までには発送予定。）
- ③当日は②のチケットハガキをご持参ご提示いただき、受講料を受付にてお支払い下さい。