



Date/Time/Duration 日付/時間/長さ : 2018年10月
Venue/Site 会場 : FOREST 7階
Training Topic 研修トピック : ホリスティックに冷えをとって免疫力アップ

満足	まあ満足	どちらでもない	やや不満	不満	未回答	欠席者
100%	0%	0%	0%	0%	2名	1名

今回のレクチャーで学んだこと、最も印象に残ったこと

- やっぱりインフルエンザワクチンは、普通の人は打たなくても良い。食生活が大切。(清水英美子さま)
- 色々なことが理論から知ることができて良かった。(匿名希望)
- 腸の重要性(後藤恵美さま)
- 今回もまた知らないこと、役に立つことばかりで、ぜひ、生活に取り入れます。免疫の仕組み、わかりやすかった。アロニアが気に入りました。(匿名希望)
- 甘味が体を冷やすこと(内城麻理子さま)
- 肉を食べたら、野菜〇倍がとてもビックリでした！！(三上愛さま)

オンライン参加者

- BAT細胞について。肩のあたりを開けておくということが一番の衝撃でした！その他、ネットの情報がやはり古いということ(腸内フローラのことなど)情報は自分から取りに行かないと(学びに行かないと)ずっと古いままということも感じました。改めて食の大切さ、栄養のこと、運動のことなど、また、ボディブラシのこともすごく学びになりました。(匿名希望)
- ハンドソープの成分について(植木清佳さま)
- 冷えの根本原因のひとつに腎肝機能あり。(鶴澤政弘さま)
- 冷え」がどこからくるものなのかを理解していないと、ただやみくもに温めたり、生姜を飲んだりしても見当違いの場合があるということが、印象に残りました。また、腸内細菌の有無や、その種類によっても私たちの健康が左右されるということも、認識を新たにしました。ちょうど今、腸内細菌の本を読んでいたもので、なお興味深かったです。(匿名希望)

満足/不満に感じたことについて、教えてください。

- とても面白かったです。コーチングに興味あります。(三上愛さま)
- 海外のエビデンスが聴けたこと(内城麻理子さま)
- 日常的に実行できそうな内容がとてもうれしいです！(後藤恵美さま)
- すべて良かったです。(匿名希望)
- 免疫力アップのため生活に役立ってます！！(白石由美さま)
- 生姜とシナモンとろろ。水のシャワーも試してみます。(清水英美子さま)

オンライン参加者

- 今回、オンラインで開いていただき、本当に恐縮しております。またぜひ学ばせてください。(匿名希望)
- 日常に活かせる内容であったこと。最新の情報が得られたこと。腸内フローラのこと。とてもわかりやすかったです！(植木清佳さま)
- 全然知らなかった情報が沢山出てきて大変勉強になりました。「甘味」が体を冷やす理由をもう少し詳しく知りたかったです。(鶴澤政弘さま)
- ★資料…美しく見やすかった。メモに追われずに済んだなど、とても満足です。★講義…情報が豊富で、いろいろ学べてありがたいです。★インフルエンザや予防接種については、別枠で講座が1つできそうですね。(匿名希望)

ご協力、ありがとうございました。