

# 美と健康の館 長期滞在者憲法17か条

## 心

心の持ち方  
考え方

カルマ  
トラウマ

考え方の変換ができると、心の持ち方が変わり、プラス発想できる自分になれます。心の持ち方を変えるセミナーや、自分が何のために生まれてきたのかがわかるセミナーなどがあります。

心の持ち方を変えるセミナーや、自分が何のために生まれてきたのかがわかるセミナーなどがあります。

- ① 長期滞在者の方は、**特別優待価格でセミナーに参加**していただくことができます。  
(セミナーの種類により参加費は異なります)

人生をワクワク愉しむためには、やはり健康が大切です。健康を維持していただくために、健康をつくるレストランを用意しています。

- ② 朝・夕の食事は、**最低でも1ヶ月内の8割は当館のレストランで食べてください。**

身体のことを考えて、出来る限りコンビニなどのお弁当は控えましょう。エネルギーのある食事を心がけましょう。

あなたの欲望や悩みを解消するために、当館2階には、フィットネスルームを用意しています。あなたの欲望・悩みに沿った運動プログラムを組むことができます。

- ③ 健康を維持するためには、動くことが大切です。  
**できるだけ一日30分は時間をとって、運動しましょう。**

## 技

食事

運動

当館には、身体の中に溜まった老廃物や重金属を出す場所として、**温熱ドーム**を用意しています。また、身体の細胞を活性化させるために、**酸素カプセル**も用意しています。美肌にもなれます。どちらも是非**週に1度は利用**してください。

- ④ 子宮筋腫や不妊症の女性が増えてきています。それは、子宮の冷えが原因。大切な女性の子宮を守るために、**よもぎ蒸し座浴**を用意しています。**2週間に1度は利用**してください。

この他にも、老廃物を出してくれる「江戸風呂」や、身体全体の「血・気・水」を循環させてバランスをとるために、「エステ」を用意しています。

- ⑤ 健康を維持するために、**月に1度は仙酔島に行き、EISで自分の身体の状態をチェック**して下さい。

- ⑥ 人生を愉しむために、長期滞在者の方での**親睦会を、月に1度開催**しますので、**参加**して下さい。

- ⑦ 人生を愉しむために、長期滞在者の方での**旅行を、年4回開催**しますので、**最低でも2回は参加**して下さい。

- ⑧ 単身者長期滞在**定員は、30名まで**とさせていただきます。

- ⑨ 滞在費用のお支払は、**翌月分の1ヶ月分を前金（毎月25日）**でおさめて下さい。

- ⑩ **収納スペースには限りがございます**ので、できる限り荷物を整理して入居ください。

- ⑪ **洗濯機のご利用は、他の滞在の方への迷惑となりますので、夜23時まで**とします。

- ⑫ 共用のスペースは、**自ら進んで掃除をし、清潔に**保ちましょう。

## 体

生活  
環境

生活  
習慣

- ⑬ お肌を活性させるためには、夜10時から2時の間に良い睡眠をとることが一番です。  
「美と健康」を維持するために**規則正しい生活習慣**で過ごしてください。

- ⑭ 健康維持には、清潔な部屋で生活することが大切です。  
せめて**週に1度は部屋の掃除をして頂き、空気の入替え**もして下さい。

- ⑮ 各部屋はプライベートな空間です。**他の人の部屋には入らないように**しましょう。  
談話される場合は共有スペースでお願いします。

- ⑯ 万一病気になった場合でも、**すぐに薬に頼らず、自然治癒力で治せる方法**を考えましょう。  
グループ内にはベネフィットクリニックもございますので、どのような治療方法がよいかわかりやすく一緒に考えることができます。

- ⑰ 健康を維持するためには、やはり**健康に対する知識**が必要です。  
そのために健康を学ぶ時間ととって、皆で福の神になりましょう。

「ありがとう」という気持ちや、物に感謝をし、日々を生活していきましょう。