

■10月のテーマ：腸は超～だいじ！

腸が免疫力の要。腸の働きと、腸を健康に保つ秘訣と、ヨーグルトなどの選び方。

開始 14：00

・はじめに：百人会の新たな意義について

不景気真っ只中の8年前（2010年）に、「一人の力は小さくても、みんなで助け合ってこんな時代を乗り切ろう」と出発した100人会。時勢と共に百人会も少しずつ変わってきましたが、新たに内容を精査し、より多くの方にも参加いただけるような会にしていきたいと思えます。

経営者学習に加え、生涯学習としても、自分や家族の健康は自分で守るためのヒントとして、暇つぶしでも、何らかの役に立つ会にしていきたいでしょう！

・宮永氏：経済から見る今 14：15頃から

経済動向から日本の今を知り、未来に役立てよう

・坂倉氏：アユルヴェーダに学ぶ健康 14：50頃から

秋に備えて

・テーマを語る：腸の役割 15：25頃から

腸内フローラを活性化して腸の健康を守ろう！

・経験に学ぶ：第1回：保阪有美子、癌になる・そのとき、 16：30頃から

告知から手術までの間・・・

NEWコーナー：「愚者は経験に学び、賢者は歴史に学ぶ」は、1871年のドイツ帝国の成立を実現させた、鉄血宰相ビスマルクの言葉として有名です。原文の直訳は『愚者だけが自分の経験から学ぶと信じている。私はむしろ、最初から自分の誤りを避けるため、他人の経験から学ぶのを好む。』だそうです。

ということで、世間一般に言われていることではなく、その人自身の経験から、人に伝えておきたいことを聞きましょう。

（1871年は、明治4年・岩倉使節団、廃藩置県、1868-04-11江戸城無血開城）

・質疑、意見交換など 16：45頃から

17：00頃終了 懇親会へ（会費3,000円程度）

予告 次月のテーマについて、ちょっと考えてきましょう。

11月のテーマ：商品裏表示を見よう

12月のテーマ：インターネットは進化を続ける

1月のテーマ：発酵・酵素・みそ作り

2月のテーマ：

3月のテーマ：

4月のテーマ：

次月のテーマは予定です。時事ネタなどで、変更されることがあります。