



# media

2023 春、エフエム宝塚で新番組スタート

放送 毎週土曜日 8:00-8:30  
番組コーディネーター

## 耳から聴くだけでキレイも元気も手に入る☆ Dr. 邵輝のリトリート RADIO 『リト☆ラジ』

[第1回放送] 4月1日(土) 8:00~8:30 ☆番組提供 株式会社 HERBA



### メインパーソナリティ

#### 邵輝 (しょうき Shaw Kea)

医学博士 / 薬膳料理研究家

1984年 北京中医薬大学医学部卒業(専門は小児科)

1988年 大阪大学微生物研究所でウイルス免疫学を研究

1992年 大阪大学にて医学博士号取得

専門分野は、鍼灸、漢方、ウイルス免疫学、遺伝子学、予防医学。

東洋医学の可能性を予防医学の観点から追求する。

薬膳料理研究家としても幅広く活躍。

香港などのラグジュアリーホテル ファイン・ダイニングでの

薬膳メニュー&amp;ティーアドバイザーとしても招聘され、

美食と健康にこだわる

海外セレブたちからも好評を得る。

米国生殖医学会会員。

NHK文化センター

「食養生講座」講師。

耳から聴くだけでキレイも元気も手に入る☆ 夢のようなラジオ番組が今春エフエム宝塚からスタートします。

メインパーソナリティには今話題の漢方医学・リトリート養生学の専門家邵輝先生(医学博士)。そしてアシスタントは、退団後も輝き続ける宝塚歌劇団元男役、現在は、アントレジェンヌプロデューサーとして活躍するくれゆかさん。この最強のコンビで、健康美意識高い女性たちが元気でキレイを手に入れて、社会で自分らしく華やかに活躍するウェルビーイングライフの

実現を番組をあげて応援。

注目の「リトリート」(自分向き合うことで自らの偏りを正しながら自分の人生を自由にそして華やかにデザインする)をテーマに、目からウロコのハッピートークをお届けいたします。番組提供は「食を通して女性のウェルビーイングを応援する」株式会社 HERBA、プロデューサーは小誌編集長福岡真理子が務めます。

タカラジェンヌの街にあるラジオ局エフエム宝塚から発信する日本初、リトリート radio、略して『リト☆ラジ』にご期待ください。

### Information

#### エフエム宝塚 『宝塚レディースサロン』 毎週金曜日 12:30

宝塚 OG をゲストにお届けする、質の高い医療情報番組が 2022 年にスタート。エフエム宝塚とのコラボレーションで小誌がコーディネーターとして制作をお手伝いしています。

### アシスタント くれゆか

アントレジェンヌプロデューサー、元宝塚歌劇団宙組男役: 潮 和歌。宝塚退団後、大学生、会社員を経て、キャリアコンサルタントとして起業。2022年より、顧客に求められて、宝塚流の品格・ふるまいづくりなどのパフォーマンスレッスンをスタート。一瞬で人を魅了し、お客様や仲間へ愛され続ける存在美と表現力をもった女性起業家 / 活動家 "アントレジェンヌ" の育成に従事。

### プロジェクトのオリジナル名称 「ウェルビ」正式決定

小誌がリニューアル発行以来編集ビジョンとしてきたより良い生き方「ウェルビーイング」。この概念を実感体感共振共鳴することを目的に、垣根を越えた総合知をもって社会におけるウェルビーイングの見える化を啓発推進するアウトリーチプロジェクト。それが、「WBPウェルビプロジェクト」です。

ウェルビーイングを単なる流行語やプラスチックワードにしないためにも「ウェルビ」を新しい時代を創る共通の価値観として志高いウェルビニストの皆さんと共有したいという想いをこめて命名しました。

ラジオ番組もその一環。これからもこのウェルビ活動にご支援ご協力を宜しくお願い致します。

▶ 本誌 P42 「タカラジェンヌ OG としての生き方」 vol.1に くれゆか さん寄稿



①オリジナル薬草ブレンドティーをご提供くださったスイーツ&ティーウェルビニスト本田公美子さん ②ゲストと講師が和気あいあいと交流する心優しいサロンスタイルも魅力の一つ ③薬草ブレンドのディスプレイからは五感で自然の力を愉しめる ④素敵なお日頃のリライト養生はホテルラ・スイート神戸ハーバーランド榎山和司総支配人のご挨拶から始まる ⑤講師でありメニュー監修にも携わる漢方内科医 松沢祥子先生（しょこ先生）が一品ごとに食材解説 ⑥リライト養生をさらにサポートする医療者推薦のセルフケアアイテムも紹介

## 漢方内科医 しょこ先生 × 鍼灸師 ちか先生の 「美食同源」vol.2 冬の養生・睡眠サポート

# 2 seminar

リライト養生セミナー&ランチョン  
@ ホテルラ・スイート神戸ハーバーランド 2023年1月18日(水) 企画プロデュース



①春を呼ぶ前菜「海老と菜の花」②メインは水墨画のように美しい「河内鴨と朝来産岩津ねぎのロティ」③薬膳フレンチの仕掛け人、大山圭介総料理長 ④縁起のよい新年のフランスおみくじ焼き菓子「ガレット・デ・ロア」で見事今年の女王の座を射止めた、講師で鍼灸師の西川千賀子先生（ちか先生）。頭上には記念のティアラが燦然と輝く ⑤丹精込めて焼き上げられたガレット・デ・ロアは、しょこ先生監修のグラノーラがトッピングされたケフィアアイスクリームを添えて ⑥お一人の焼き菓子だけから出て来る幸運を呼ぶフェーブ（陶器の人形）、今年のテーマは「祈り」

### ポストコロナの価値観を 自ら発信する 「リライト養生ウェルビニスト」

世界規模のコロナ禍において、人と人とのつながりが分断されることから生じる様々な不安やストレスが引き金となり、現代医学では読み解けない部位横断型の不調やお悩みが急増するなか、今、西洋医学の先進国である欧米諸国を中心に「漢方医学をベースにしたリライト養生ケア」に対する関心が、健康美意識の高い知的文化富裕層を中

心に急激に高まっています。

そこで、女性の健康と社会での活躍を応援することを運営ビジョンとしている「女性と健康社」が中心となり東洋医学（漢方、鍼灸など）のエキスパートたちと共に、自分らしくよりよい人生を自らデザインしていくためのきっかけづくりとなる学びを「リライト養生」としてカリキュラム化し、意識の高い皆様にご提供する運びとなりました。その「リライト養生」をホテルという非日常空間で季節ご

とに体験していただける人気の講座が、この「ラ・スイート・リライト養生セミナー&ランチョン」です。ここでは単なるセルフケアを越え、より良く生きるヒントを五感で体験しながら学び、美味しい感動を味わい、心ゆく交流することで明日への英気を養う、意義ある集いの場として毎回、素敵な皆様にご参加くださっています。

また「WBPウェルビプロジェクト」全国展開の第一弾としてかねてからお問い合わせを多くい

ただいております。三ヶ月完結の「リライト養生ウェルビニスト育成講座」もスタート間近。

ポストコロナ時代の新しい価値観を「リライト養生ウェルビニスト」になって一緒に広めていきませんか。ご興味のある方は是非ご参加ください。

◆各種講座詳細について◆  
小説 WEB: [healthplus-wellbeing.com](http://healthplus-wellbeing.com) をご覧ください。窓口の「女性と健康社」迄ご連絡ください。TEL: 078-706-0225  
E-mail: [joken@tempo.ocn.ne.jp](mailto:joken@tempo.ocn.ne.jp)