



シンプルリッチな暮らしで、ゼロから500万円貯められる！

楽しい節約生活

62



PART 1

年収200万円でも3倍豊かに暮らすコツ

「金子哲雄さんが初公開！」

- ① 給料が右肩下がり時代の時代には少ない収入で豊かに暮らす力が重要！
- ② まずは固定費を削ることから！金子流・賢い「生活経営」の極意
- ③ 「底値カレンダー」つき！生活費を3割抑える金子流お買い物術
- ④ 自分も周りもゴージャス気分！豊かさを実感できるお金の使い方

68 66 64 62



PART 2

特別付録 飾ると貯まる

「お金の神様アート」

70

浪費癖が解消、500万円貯金できた！

- ① 「半農半画」作家が自然と向き合っって描いたアートの金運パワーが口コミで大評判に！
- ② 母の浪費から陥った借金苦から一転、たった1年で貯金額が500万円に！
- ③ 絵を飾ったらいただきものや懸賞当選が増え経営する店の利益もV字回復！

73 72 70

PART 3

もうやりくりに困らない

「節約風水」

74

3つの簡単テクでムダ遣いが止まる、ヘソクリも勝手に増える！

- ① 「ゆほびか」読者アンケートで「節約の壁」が大判明！節約成功&失敗例も大紹介
- ② だれでも「節約の壁」を楽しく乗り越えられる「節約風水」3つのワザ&極意！

78 76

ハワイに伝わる奇跡の言葉

ホ・オポノポノ

141



つぶやくだけでお金・病気・人間関係の問題が消失！災害や戦争にも有効、国連も活用！

- ① 借金、病気、戦争や災害から人々を救う究極の方法！ハワイの叡智「ホ・オポノポノ」
- ② 5年間のクリーニングで人間関係の問題も自己嫌悪も解消！幸せに満たされた毎日！
- ③ 4つの言葉の癒しのカード付き！ホ・オポノポノの原典がわかるムック本が新発売！

146 144 142

ハワイからヒューレン博士の緊急メッセージ

イハレアカラ・ヒューレン博士 ほか

太らない体に変わる!

即やせストレッチ

24



ゆほびか

7月号 目次



「ゆほびか」は、ゆったり豊かなさまを表す日本の古語です。「源氏物語」の若紫の巻に出てきます。

「柔らかい体は太らない」やせる、若返る、心まで軽くなる。ストレッチの最新医学

順天堂大学医学部教授／小林弘幸 昭和大学医学部教授／本間生夫 同志社大学大学院生命医科学研究科・アンチエイジングリサーチセンター教授／米井嘉 ほか

深呼吸 ストレッチ

41

寝ている間に脂肪が燃える! 12kg 10kg 楽々やせた!

- 1 3カ月で体重1割減! 1年で20kgやせた! やせ体質になる深呼吸ストレッチ
- 2 寝ている間に脂肪が燃える! 老廃物を排出! 深呼吸ストレッチのやり方
- 3 10kgやせてウエスト7cm縮小! 便秘が解消しヒップラインもきれいに2変
- 4 お菓子をやめずに6kg減! ウエスト浮き輪もむくみ足も消失!
- 5 12kgやせウエスト7cm縮小! 肌ツヤもよく10歳若く見られる
- 6 1週間で呼吸器年齢が5歳若返ったとテレビで大反響! 呼吸筋ストレッチの超効果

ブリージングストレッチ院長／古久澤靖夫 ほか

タオルで 50 部分やせ ストレッチ

おなか・お尻・太もも・二の腕を集中ケア。5分でメリハリ

- 1 美ボディのカギは鎖骨と肩甲骨! 思わず触れたくなるようなメリハリを作る! タオル1枚でできる! まずは5分から始める部分やせストレッチのやり方
- 2 「おなか」に効く! ギョと引き締めて美しいウエストを手に入れる
- 3 「太もも」に効く! 内から外から攻めてほっそりバランスよく
- 4 「お尻」に効く! プリンと上向き、O脚の人にもお勧め
- 5 「二の腕と首」に効く! 振り袖肉が引き締まり肩こり解消
- 6 体重10kg、ウエスト10cm減! 二の腕、デコルテも美しくなり別人のよう!
- 7 はりがなかったお尻、二の腕が引き締まり姿勢もよくなった! O脚も改善!

パーソナルフィットネストレーナー／坂主拓國 ほか

世界一の美女を作る ストレッチ習慣

26

ミス・ユニバース入賞 世界で最もセクシーな女性 宮崎京さんに教わる



- 1 しなやかな体は日々、作れる! 無理なく続けられるボディメイクの秘訣とは?
- 2 宮崎京さんのお勧め! 「美しい脚を作るストレッチ」

2003ミス・ユニバース・ジャパン／宮崎京

渡部昇一 「人は死んでもだいじょうぶ」魂の話

104

上智大学名誉教授・評論家／渡部昇一

読むだけで元気に、笑顔になれる!

東京デイズ ランドの魔法

感動のおもてなし・掃除術のコツ満載!
パークを楽しむ裏ワザ、涙と笑いの実体験集も!

8

©Disney



1 夢がかなう場所「東京デイズランド」施設早わかりガイド&最新ニュース

2 中谷彰宏&オリエンタルランド人財教育マネージャー対談

「デイズ」の魔法はあなたも使える!

3 知らなかつた発見・感動が続々!中谷流・東京デイズランドの楽しみ方

4 パークの美観を保つ清掃キャスト直伝!感動と笑顔を生む「デイズ」の掃除法

5 心に傷を抱えた娘の願い「フルーツに会いたい」が実現した夢のようなひととき

6 手のひらに乗るほどの小さな靴にキャストがかけた「思いやり」という魔法

7 突然の雷の恐さに震える顔がみるみる笑顔になった「秘密のデイズ」

8 まだまだある!ゆほびか読者の「東京デイズランド」涙と笑いの感動体験集

作家/中谷彰宏

(株)オリエンタルランドキャストデイベロップメント部マネージャー/南澄恵

(株)オリエンタルランドカストーディアル部シニアスーパーバイザー/阪本文奈 ほか

「ゆほびか GOLD 15」
6月29日発売決定!

今すぐ体幹を鍛えよう

連載

「ペントと私 NO PEET NO LIFE」

「渡辺えりさん」

中河原 啓 魔法の絵 人生相談室

「大好きだった母が」

突然他界し悲嘆に暮れている」

中河原 啓

「本田 健」大好きなこと(で)人生に奇跡を起こす!

「人生をいちばん楽しめる時代」

50代にしておきたいこと(とその2)

本田 健

「中谷彰宏」幸せな魔法使いになる方法

「過去の奴隷にならない」

中谷彰宏

「奥園流スボラ美味レシピ」

「ミネラル&鉄分補給の優等生!」

「下処理の手間いらす!」

「簡単ヒジキンレシピ」

奥園 亨

「来夢の星が導く今月の運氣」

「被災復興企業を継続的に」

支援しやすくする方法」

今井 龍弥

「プレゼント&インフォメーション」

編集室

60

148

7

82

102

90

36

86

88

178

特別付録

視力超向上カード 93

医師が開発

15分で0.7から1.2に急上昇!乱視・老眼・黄斑変性症・緑内障にも効いた!

女性のための

150 初めてののお灸

生理痛・貧血・肩こり...1回5分でお悩み解決!簡単・熱くない、気持ちいい!

医薬品配合の成分が傷ついた肌を細胞レベルで修復!

シワ・シミ・クマ掃!

究極の若返りケア

美肌再生美容液 109

リウマチ・坐骨神経痛・逆流性食道炎が改善!

頻尿・抜け毛も撃退!

濃厚水素入浴剤 117

泡が効く!

1 目に当てるだけで0.7が1.2、0.6が0.8!医師考案の視力超向上カードが超進化

2 目のスッキリ効果をその場で実感!使い方が目でわかる完全図解

3 視力超向上カードを試したら0.7が1.2に!かすみ目・頭痛・飛蚊症も大改善

4 視力超向上カードを使ったら老眼鏡が不要、薬で悪化した不調と腰痛も解消!

丸山アルキークリニク院長/丸山修寛 ほか

1 ツボを刺激し免疫力を高めるお灸は安全で気持ちいい優れたホームケア法

2 「症状別・お灸の据え方」初めてでもわかる、女性特有の不調を解消する特効ツボ

椎乃針灸整骨院院長/横内椎乃 ほか

1 塗るだけで肌を活性化し細胞を芯から生まれ変わらせる「究極のスキンケア剤」

2 肌にしっとり感が持続しキメが細かくなった!クマ・くすみが消えて明るい肌!

3 アトピー肌のかゆみが消えてシミ・シワも掃!張りまで出てきて若肌になった!

4 化粧品がぶれて黒ずみシワシワになった肌が美肌になりフトアップ効果まで実感!

5 潤いのあるふくらみ肌になり目尻の小ジワも目立たない!肌荒れも出なくなった!

医学博士・日本薬理学会永年会員/登坂邦雄 ほか

1 老化・病気の元凶の活性酸素を除去!美容・ダイエットにも有効な水素の入浴剤

2 リウマチによる足の引きつれ改善!かゆみ・抜け毛も撃退して引き締め効果も!

3 逆流性食道炎の不快感が完全に消えた!坐骨神経痛も解消!髪の毛もアップ!

4 体がぼかぼか温まり夜間頻尿が改善!トイレの回数が減りぐっすり眠れる!

5 肌の潤いがアップしてカサカサ感・かゆみが改善!ツルツル美肌に変わった!

ブルークリニック青山院長/内藤眞禮 ほか

表紙デザイン・小西啓介 表紙イラスト・添田あき

本文レイアウト・サカサテユイオ/金子卓/伊藤あき/四方田努/志村麻沙子/角知洋/奥卓丸/小林文佳

企画・編集 西田徹/相馬由香/御厨ゆかり/江副浩一/三浦久悦/高橋真人/森真希/井上童泰/河村伸治

福田麻衣/伊藤頌子/松尾佳昌/山本太郎/熊倉欣太郎