



アクティブにイキイキと過ごしていただくための夢通信

# ナカジュン通信

2016年

第4号

## ご挨拶

ナカジュンです。

「ナカジュン通信」第4号をお手にとってくださいありがとうございます。

第4号はラジオ番組「ナカジュンのアップデート」がスタートして1周年を記念してラジオ特集号です。

ラジオゲストには小田先生をはじめ、海外からマツダミヒロさんにもご出演いただき、夢がたくさん叶いました。ラジオリスナーとの交流会も開催し、ラジオの枠をこえる新たな試みもスタートしました。

文字も読みやすいように大きくし、ページ数も増え12ページとなりました。ナカジュン公式サイトもでき、あなたの夢を応援させていただくツールが広がってきました。あなたの夢がいつも叶いますようにと願っています。今後ともよろしく願いいたします。

## 注目記事

- ラジオ出演者の声が全部聴ける音声QRつき!
- 夢をかなえる受講生
- ナカジュンの10大ニュース
- ナカジュンレポート! 受講生に会いに行こう

## 中井 純子(ナカジュン)

1967年生まれ。同志社女子大学短期大学部卒業。松下電送サービス入社、特許事務所勤務を経て、1993年結婚、2児の母、2世帯同居、介護生活を経験。2009年専業主婦からアクティブブレイン認定講師に転身。2015年オリジナルセミナー「SRの法則」を開講。同年11月ラジオ番組をスタートさせる。2016年podcastもできる。「夢の実現」テーマに活動の幅を広げている。。ニックネーム「ナカジュン♪」。



# ナカジュンの 今年のニュース

2015.9.1～2016.8.31

## ♪高知旅行

桂浜↑ 主人が「高知へ行ってみよう」の一言から2泊3日の家族旅行。桂浜・坂本龍馬像は大人気！市内は路面電車が便利で楽しかったです♪



## ♪リッツでランチ会

ありがたいことにリピーター多し。過去最高7回リピート！もちろん「はじめまして」の方も多いです。



## ♪Podcast あるよ



ナカジュンの  
アップデート  
UPDATE

「iTunes」でナカジュンのアップデート」と検索してみて～♪  
今すぐ視聴可能

## ♪長女免許とりました！

送迎していた人に、送迎されるって幸せ～☆



## ♪書道

花のある  
書道教室  
12年継続

## ♪夢クラブ&餃子の会

しっかり復習したあとは、美味しい餃子を食べに行きました。関口さんのサプライズ誕生会も大成功！おめでとう！



夢クラブの旗  
向田さん作



## ♪次女と広岡浅子展へ

NHK朝ドラ「あさが来た」のファン見学後は玄米ランチ♪

## ♪小田先生の講演会で司会



## ♪松下幸之助歴史館

地元門真にお越しくくださった事に感激！ラジオ出演前に小田先生の希望で歴史館を見学。幸之助氏の映像をご覧になるご様子から「師匠の師匠は松下幸之助さんだった」と改めて感じ鳥肌がたつ！



小田全宏講演会  
眠った脳を目覚めさせる  
アクティブ・ブレイン  
記憶法はその1つの  
入り口に過ぎない

当日は満員御礼！知り合いがたくさんご参加で緊張せずに行進できました。ありがとう

## ♪河口湖でスピーチ講座受講



目の前が河口湖。右手に富士山が見える研修施設「全陽倶楽部」にて「スピーチ講座」受講。全国から参加者が訪れる小田先生の人気講座にやっと参加。

## ♪ラジオ番組「ナカジュンのアップデート」



小田全宏先生、マツダミヒロさんをはじめ、素敵なゲストのおかげで番組へ反響をいただけるようになりました。リスナープレゼントは公開抽選会するほどに！

リスナープレゼント公開抽選会



「ラジオを聴く会」はマツダミヒロさんから参加者限定動画が届き濃い時間となりました。オリジナルステッカーもプレゼント！



## ♪奈良でブレス プレゼンター東西合同研修

普段あえないメンバーに会い、意見交換。老舗レストランでランチ後は、倉橋竜哉さんの講演会「呼吸から贈り物 47」興福寺会館で聴講。全国で講演会は開催中！



## ♪京都洋食かるみあ

京都南座すぐ近くの「かるみあ」へ大切な人と行きました。かるみあ名物「ロールキャベツ」美味しかった。オーナーの小橋さんの笑顔が素敵（写真左から2人目）



## ♪両親の金婚式

両親の結婚 50 年を長島リゾートにてお祝い。夜はなばなの里のイルミネーションを堪能。テーマはアルプスの少女ハイジ。

# 夢をかなえる受講生灰谷さん特集

日本一早い忘年会で  
語った夢が叶った!!

2015年11月3日、日本一早い忘年会で素敵な夢を語ってくれた灰谷さんの夢が叶ったので御紹介します



また作文教室を  
やります!  
(灰谷さん宣言)

## 『大人の作文教室』を開講

2015年12月23日、『大人の作文教室』を開講。「11月3日に『またやります』って宣言してなかったら、先送りになっていたかも…」(ご本人談)



大人の作文教室



夢をかなえる

受講生 no. 10

灰谷 幸さん

ライター&エッセイスト



アクティブの仲間が応援してくれた!

文章を書く。これが仕事になって長い。求人広告にはじまり、カタログや情報誌のコピーライティング、新聞の連載エッセイ、経営者の代筆、旅行の体験レポートなど、いろいろなお仕事をいただいた。セミナー講師の話もいただいた。振り返ると、いただいてばかり。自分で何かやってみようと、2015年10月、【大人の作文教室】を開催。平日の仕事帰りに8名の方が参加してくれた。アンケートを読んで、やって良かったと実感したものの、継続するか否かは未定…。1週間後、ナカジュンの「日本一早い忘年会」に参加したところ、夢を語るコーナーがあった。みんなの前で「またやります」と宣言したので、もう、やるしかない。結果、2016年の「日本一早い忘年会」までに、東京・大阪で計9コマ開催。この間にアクティブの仲間が6名も参加してくれた。本当にありがとう(感涙)。2017年もやるからね。あっ、また宣言してしもた!

## 大人の作文教室次回開催予定

【大人の作文教室】は、  
随時 Facebook でご案内  
しています。

「ナカジュン通信」をご覧の  
みなさん、ぜひ友達に  
なってくださいね☆

<https://www.facebook.com/miyuki.haitani.7>



次回開催決定!! 灰谷さんが夢を宣言して夢が叶った忘年会

夢クラブたまご組日本一早い忘年会

8回目の脳が喜ぶ忘年会です。おいしいご飯とお酒で楽しみましょう♪

2017年11月3日開催

場所:大阪市内

インターネットラジオ放送  
『ナカジュンのアップデート』  
毎週日曜午後 2:30～3:00 放送中  
よろしくお願ひします



ナカジュンのアップデートの聴き方

パソコン、スマートフォンから

<http://www.yumenotane.jp/>

または「ゆめのたね」検索

放送時間日曜日 14:30～15:00

関西チャンネルをクリック↓



世界中どこでも、PCでも  
スマートフォンでも聞ける

**LINE@** にて放送前お知らせ中

30分前にLINEにて通知  
ゲストの紹介や写真などの  
情報も満載

QRより登録ください

または ID 検索『@nakajun』



関西チャンネル

今すぐ聞けるおすすめ放送

小田全宏先生が語る  
「富士山が世界遺産  
になるまで」



マツダミヒロさんが  
「魔法の質問」を  
はじめた時にした  
質問とは



小田全宏先生が語る  
「松下幸之助さんと  
初めて会った  
日のこと」



マツダミヒロさんの  
「ライフトラベラー」  
という生き方



上記以外にも多数の楽しい放送聞けます

iTunes Podcast

iphone の方は

Podcast にてお聞き頂けます

『iTunes』で「ナカジュンのアップデート」

検索でもヒットします



他スマホ パソコン

その他スマホの方

パソコンの方は

こちらよりお聞き頂けます

<http://goo.gl/C4m8X6>



# ゲストの夢☆大公開☆QRから声が聞けます

※QRの音源はナカジュンの公式サイトからもお聞きいただけます

人生を変えることを美容を通して  
提供していきたい



2015年12月後半ゲスト  
美容室  
サロン・ココ・ペピータ

泉 和江 さん

自分は美容師なのでヘアカットとかオーガニックを提供  
することで女の人を綺麗にしてブラッシュアップして  
外見が変われば心が変わり人生も  
かわるってことを美容をとおして  
提供していけたらいいなって思います。



ご縁のある方一人一人が  
より幸せになっていただきたい



2015年12月前半ゲスト  
サロン・ドゥ・ポリス  
オーナー

西出 まりりん さん

私とポリスとご縁がある一人一人が  
人間らしさというものをとりもどしていただきたい。  
魂の声に正直に自分らしく幸せに  
なっていただきたい。  
私やポリスとご縁にある方一人一人が  
より幸せになっていただきたい。



セミナー47 都道府県全部制覇



2016年2月ゲスト  
有限会社マーブルコム  
代表取締役社長

南 詳憲 さん

旅行が好きなので行ったことのない国に毎年いく。  
生きているうちに、あと何か所いけるかなって思います。  
秋田県と岩手県でセミナーをしたら  
47都道府県全部制覇する事になるので  
それも夢の1つに入っています



呼吸法を  
日本から海外に伝えていきたい



2016年1月ゲスト  
日本マイブレス協会  
代表理事

倉橋 竜哉 さん

呼吸法は日本古来の脈々と受け継がれてきた伝統が  
ございましてその日本で培われた文化を今度は日本  
から海外に伝えていきたいという思いが  
あります。呼吸法を伝えていける  
自分自身もそうですし、そういった  
メンバーを育てていきたい。



日本の国の素晴らしいものを  
世界に出したい



2016年4月ゲスト  
アクティブブレイン協会  
会長

小田 全宏 さん

僕の中では 人間教育と合わせて  
日本の国の素晴らしいものを世界に出したい。  
「スピリット・オブ・ジャパン 日本の心」  
という本を出したい。富士のすそのに  
「富士世界平和祈念館」をつくり、  
そこに人がきて自分の思いをメッセージ  
として吹き込む場をつくっていききたい。



お化粧を「粧道」にしていきたい  
「人が幸せなる専門家」になること



2016年3月ゲスト  
美塾  
代表

内田 裕士 さん

ぼくの夢はシンプルで一人残らず笑顔になってほし  
い。一人残らず幸せになってほしい。そのためにでき  
る全てを尽くしたい。というのが僕の夢。  
華道・茶道みたいにお化粧を「粧道」  
にしていきたい。  
「人が幸せなる専門家」になること。



# ナカジュンのアップデート 1周年記念企画

## 本を出版して、全国で出版講演会



2016年6月ゲスト  
歌ってしゃべれる  
司会者

志波 ちなみ さん

いつか本を出版して、その本をもとに全国に出版記念パーティーであるとか講演会であるとかいろんな人のもとに行っておくさんの方に私の話をきいてほしい。私に会ってよかったなって思っただけの人を沢山作れたらいいなあというのが夢です。



## 1人でも多くの人が その人らしく生きて行けたらいいな



2016年5月ゲスト  
質問家  
ライフトラベラー

マツダミヒロ さん

1人でも多くの人とその人らしく生きて行けたらいいなと思ってそんな世の中になったらいいなあ。囚われられずにね。



## 自分らしく輝いて、人生が豊かになる 社会をつくりたい



2016年8月ゲスト  
ステージケア  
代表

真田 明子 さん

私達は誰もが自分らしく輝いて、人生が豊かになる社会をつくりたい、それを目指して事業もNPOの活動も情報発信もしている。

人生が少しでもよくなるようなキッカケづくりをしていきたい。ちょっと一歩でも踏みしめようかなと思っていただく「背中押し」をしていきたい。



## 「子供たちの将来なりたい職業No.1の座」に 大工が戻ることに



2016年7月ゲスト  
有限会社すみれ建築工  
房 代表取締役

高橋 剛志 さん

「子供たちの将来なりたい職業No.1の座」に大工が戻ることで。職人やその家族が安心して暮らせる、やりがいをもって、思い切って働けるような社会にしたい。「職人の社会的地位向上を果たす」というミッション掲げて創業しています。それを全国津々浦々まで染み込ませたい！



## 「和の心」を世界に広げていきたい



2016年10月ゲスト  
ハーモニアリンク  
代表

名合 禮歩 さん

「和の心」を世界に広げていきたい。「今 ここ幸せ」を実感できる方々をたくさん増やしていきたいというのが夢。世界の平和は家庭からだとおもっているの、まずは自己受容が100点になること自分を愛することが100点満点になること。そのための道具としてタッピングやアクティブブレインを使っただけだと思っています。



## 「世界」を相手に何かをやってみたい



2016年9月ゲスト  
糀谷社会保険労務士事  
務所 代表

糀谷 博和 さん

私の夢のキーワードは「子供」「世界」です。「子供」に対して自分の知っている情報提供したい。卓球選手時代「日の丸」を背負って戦っていたことから「世界」を相手に何かをやってみたい。今の仕事社会保険労務士、脳力開発士をやっている中でつながっていくと焦点をあてて日々取り組んでいます。



# ナカジュンのラジオ de ありがとう収録会の受講生の感想



ラジオは脳にとってもいい！！

中野 真由美 さん

ありがとう収録でずっと感謝したい思いながらできなかった先生へ想いを伝えることが叶ってスッキリしました。話していると自然に涙が出てきて、気持ちもスッキリしました。ラジオは脳にもとってもいい効果になりました



## SRの法則の受講生の感想



今日こそ夢を叶えた！！

T R さん

今までも同じような作業をしたことがありましたが、今回は具体的な方法で今までとの違いは、より叶えられるというイメージが出来た事です。それはいろんな経験をふんだから、今のタイミングだからという理由もあるかもしれません。でも心から納得できる落とし込みができ、心はスッキリしています。そしてそこに向かって明日から進めそうです。

今日感じたワクワク感がきっとクリアーにしていけると、信じられるのは不思議です。今日くることでワクワクが見つかり人生が変わる予感を感じていたし、そう決めて参加しました。その時が今日となり今日こそ夢を叶えたのですね。



進めない自分の原因がわかった

M S さん

『SRの法則』に参加して自分の不安が今日解決できるか不安でしたが大阪の門真市へ電車で向かって進むことも第一歩と思いやってきました。授業の中で夢を150個書くと聞いたとき「ひゃ～」と思いましたが、書いているうちになりたい自分が出てきました。進みたくてウジウジしているのに進めない自分の原因がわかりました。1年後、3年後、10年後、20年後の自分の想像してみたら、目標が見えてきました。「自分の人生自分を信じてやっていく。」自分を信じる!生きて行くうえ難しい事ですが、やれると実感しました。その時間を今日過ごせたことを感謝してやっていきたいです。

## 夢クラブたまと組の受講生の感想



楽しくてあっという間に時間が過ぎた

加藤 賢幸 さん

楽しくてあっという間に時間が過ぎていきました、しばらく頭を集中して使うことがなかったのでとても良い刺激になりました。懐かしい人々にもお会いでき、楽しい時間になりました。遠い道のりと長い時間をここまで来ることができて本当に良かったと思います。自分自身の価値に改めて気づかせてくれたこのセミナーにとても感謝しています。長時間準備などご苦労様でした。



ワクワク楽しい気分になった

木村 朋子 さん

今日もとっても楽しかったです。年末商戦に向け忙しい毎日で、今日夢クラブに参加しようか迷ってました。でも参加すると悩みも活性化されて、まだまだ脳は元気だなぁ～認識されとつてもうきうきワクワク楽しい気分になりました。先生方のお話もいつも参考になり楽しみの一つです。今年もあと2か月しっかり自分をほめて過ごしていきたいです



復習することは大切だと思っていました

浅羽 博 さん

アクティブでやったのに使っていないとやっぱり忘れてしまうのだと実感してしまいましたが、やっぱり自分で考えて、分解して覚える文章を作ると覚えられて、再現できることがわかったので復習することは大切だと思っていました。これからは復習する機会を自分でも作っていくように心がけようと思いました。



## 親子でアクティブ・ブレイン・セミナーを受講してくださいました

### お母さん感想

エステサロン 美久遠〜みくおん〜  
須田 梨見子 さん

今まで記憶術は少し知っていましたが、自己流では使いこなせていませんでした。さらに息子に伝えたくてもうまく説明できずにいました。暗記するのが上手くなれば脳の使い方もうまくなり生きて行くのが楽しくなるだろうと思って、参加しました。最初はイメージを覚えられなかったのが、基本を教えてもらっただけでするすと頭の中に入って記憶から取り出せるようになりました。あいまいな所も数回反復することによって、よりしっかりとした言葉が記憶になり、覚えるのが楽しくなりました。引き寄せの法則とって、なんでもいいイメージがいい結果を生むというのはわかりつつもそれを維持していけなかったのが、イメージ力の強さが生まれることによりさらに強くなるのだという事も気が付きました。さらにこのイメージを使い知識と目標とイメージを味方につけて仕事や子育て生き方に生かしていきます。

### 息子さんの感想

昨日にしたテストは今と比べるとダントツ的に上達していて、今は自分でもびっくりするぐらい驚いています。昨日や今日に習った事をこれからの人生に使っていくと、かなり良くなるでしょう。この習ったことを自分の勉強などに取り入れようと思います。またこういう機会や時間があるならまた来たいと思っています。それに、まったく知らない人と、昨日今日で友達になれたので、そこも自分的にとてもうれしくて楽しかったです。

セミナー  
どうやった？

めっちゃ  
笑ったわ〜



### 素直なありのままの脳を取り戻すことが出来た

しあわせごはん  
谷口 千里 さん

人の顔や物を覚えることがとても苦手で、できる人がうらやましいと思っても自分には無理と考えていました。初日のテストでもやっぱりなあ...という結果でした。それが1度20個を覚え、次にまた20個と気が付いたら覚えているではありませんか！やったら私にもできるととても嬉しくなりました。

100個覚える宿題も、以前なら文字がぎっしり並んでいるとそれだけで見たくないと思いつけていましたが全体をちゃんと見て、小分けしてパーツごとに見ていく事で、やってみようという気になりました。

実際、半分くらいはすぐに覚えることができ、そのあとも自分に「できる！」「やったらできる！」「大丈夫」と声をかけながら覚えることができました。素直なありのままの脳を取り戻すことができる素晴らしいセミナーだと感じました。



### 2日目は自信をもって受講出来た！！

太幸塗装  
和田 太輔 さん

あまり意味の分からないままセミナーに参加して、1日目の午前中不安だらけでした。でも昼から受講していくうちに、あれ、俺こんなに憶えていると楽しくなり、帰り際の宿題も不可能じゃなければやれば出来るって思えるようになりました。2日目すべて覚えて朝を迎えられて、自信を持って自分で、受講でき、昨日と比べれば、楽しく自信をもって勉強でき覚えるスピードが速くなった事に感激しました。なにごとにも、自信をもって、行動をとる事の大事を学びました。



### 楽しくなり自慢したくなりました！！

有限会社 ミオ・デザイン  
代表取締役 主森 直美 さん

最初の目的は、自分の中で認識が出来ていた記憶力の低下をストップさせる為に興味があり参加したのですが、自分自身の中で集中して、言葉を覚えていく作業を通して「まだまだ自分もやれる。昔通りにできる!!」という自信と意欲がわきより楽しくなり自慢したくなりました。

1日目のホームワークも、最初は帰宅してから寝るまでに100個完結できるか、少し不安でしたが、スタートしてみると、時間と数字が増える毎にスピードが速くなっている自分に気が付き始め、たまたま見ていたTVの番組がランキングをあっという間に数秒の内に覚えられた自分にびっくりした次第です。



### 何度来ても新鮮な気持ちでバージョンアップ出来る

有限会社 アップワード  
代表取締役 向田 雅彦 さん

再受講

何度来ても新鮮な気持ちでバージョンアップ出来る、内容の濃さに、今回特に思いました。初回よりも深く入り込む感じがよかったです。夢クラブは何度か参加させて頂いていますが、やはり時間が経てば使う度合いが減っていくようで複数回受けた方が基本的なものが身に付くようで、又、お願いしようと思います。初回とは違った発見がたくさんありました。やはり、一人で練習するより仲間でする方が、上達が早いと思います。

# 夢を叶えて活躍する受講生に会いに行こう

ナカジュン  
レポート

第5弾

2015年10月18日

## ダンス経験のない会社員がミュージカル『コモンビート』に出演

日本全国で観客動員15万人100人が100日間で作り上げる！コモンビートアワード2015に西分和幸さんで出演！  
「日本一早い忘年会」でお隣だった西出まりりんさんの舞台をみて、感動し自ら参加決意。



講演前には西出さんと激励に



コスチュームで  
大阪マラソンも完走

当日は満席。合宿や夜間練習もされ、黄色のフラッグ(旗)の役の西分さんは、舞台上で輝いておられました。  
コモンビートは「やりたい気持ちに参加資格」です。  
今度は皆さんが出演してみませんか？



【2014年11月3日夢クラブ受講】

西分和幸さん コモンビート出演者募集中  
「コモンビート」検索



第6弾

2016年5月20日

## 身体に優しい飲食店の開店に向かって！1000個のケーキ

身体にやさしい飲食店を出すのが夢の藤井恵さん。メインデザートになるシフォンケーキを夢クラブの参加者全員に手書きメモとともに差し入れてくださいました。  
ふわふわで美味しかったです。



販売中の藤井さん



4種類の味のシフォン↓



【2015年11月3日夢クラブ受講】

あなたが食べたいシフォン作ります  
『go-on』 藤井恵さん

グルテンアレルギーの方や食材も  
リクエスト可。メールにて予約受付中

[dm-familys-5588@accord.zaqq.jp](mailto:dm-familys-5588@accord.zaqq.jp)

当面は1000個焼きあげるのが目標！技術向上中。『白い砂糖』を一切使っていないケーキ。美味しいので一度たべてみてください。



## 第7弾

2016年1月15日

# 一年半ぶりの「じんわり café」に行ってきました

5年前、堂島のポラリスでスタートした絵本セラピスト太田久子さんの「じんわり café」に参加してきました。遠方からの方やファンもかけつけ復活を大喜びしました。

太田さんは、この日、嬉しすぎて帰り道、北新地の真ん中で「私は幸せだ〜！」と叫んでみたそうです。



**じんわり café** とは  
実際のカフェではありません。  
大人のための絵本セラピー®  
終わったときじんわり幸せな気持ちに



今まで 70 回以上の絵本セラピーを開催、延べ 1000 人以上の方にご参加いただいたそうです。

今後は関西・関東で不定期に開催予定です。



【2011年6月15日ABS受講】

絵本セラピスト協会認定

絵本セラピスト

太田久子(チャコちゃん)

<http://www.ehon-therapy.jp/voice/>



↑ 太田久子さんとツウショット

## 第8弾

2015年12月5日

# 夢クラブメンバーの方同士が結婚されました！

夢クラブメンバーの岡田さんと船越さんが福岡・奈良の遠距離恋愛を乗り越えて結婚。

夜のロマンチック会場で、華やかな演出があり、いまだかつてない楽しい結婚式だったそうです。

2015年11月3日の夢クラブでも、ちょっと早めのお祝いをさせていただきました。

おめでとうございます



↑ まさかのGのケーキ



Gが大好きなゴキガールまりえさん  
結婚後もゴキガールとして精力的に活動される予定です。



【2014年11月3日夢クラブ受講】

活動名 ゴキガールまりえさん

LINEスタンプの発売中

アメブロ

<http://ameblo.jp/gokigirl-marie/>



# 2017年のナカジュンの夢

YouTube でより深くつながりたい！！

～みんなの夢が叶うように～



ナカジュンのメルマガはこちらから登録ください→



QRから登録できない方は  
[mailmaga@nakajun.jp](mailto:mailmaga@nakajun.jp)  
に空メールください

ナカジュンの詳しいセミナー情報は→

ナカジュンのブログ

検索

**アクティブ・ブレイン・セミナー**  
親子で楽しく学ぶ♪記憶術  
ABS

2日間トレーニングをする事で記憶力アップ！同時に幸せになる脳の使い方をマスター

**夢が叶う 日本一早い忘年会**

毎年11月3日。普通の忘年会ではありません。1年間頑張った自分を褒め合う場です

**ABS** アクティブ・ブレイン・セミナー  
フォローアップセミナー  
夢クラブたまご組

アクティブブレインセミナーの復習会と夢を応援する出会いの場 1回1,000円

～7つのステップが人生を変える～  
夢を叶えるSRの法則

「あなたの本当の夢は何か」1日かけて見つけるナカジュンのオリジナルセミナー

ナカジュンと楽しくランチ会

リッツカールトンで優雅にランチ。幸せ脳のコツがわかるリピートが多きランチ会

しつもんマーケティング  
べんきょう会

6回シリーズで「自然と売上があがるコツ」を学ぶ会  
不定期開催予定

**LINE@**

LINEの友達検索でQRコードを読み込むだけ！またはID検索で「@nakajun」ぜひ登録ください

**facebook**

QRコードを読みみてください。または「中井純子」で検索。ぜひ登録ください

## ナカジュンの公式サイトと YouTube チャンネルができました



中井純子公式サイト



日々のメルマガバックナンバーやセミナー情報ラジオの音源などナカジュンの最新情報が載っています

**YouTube**



今年より動画をたくさんあげたいと思っています  
是非チャンネル登録してください

ナカジュン通信のQRコードが読み取れない場合は  
ナカジュンの公式サイトにもリンクを張っております