＊編集後記＊

★母親が凍結路面で転び手首と背骨にひび！みなさんも、気をつけてくだしゃい！（SAYU）

★正月に仙台に行ったら、駅前にエンドーチェーンが復活してて嬉しかったです。（HIDE）

★釜石の年越しそばはラーメンだと言うけどホント？山田のお雑煮は汁から餅を取り出してクルミで食べるってホント？花巻の実家の卵焼きと赤飯はとっても甘かったよ？（KEN）

★金柑が出回るこの季節、甘露煮して保存！お料理に飲み物におやつに、色々アレンジして楽しもっと♪（KANA）

★新しい年になったと思ったら、もう1月も半ばになってました。お正月に録画した番組まだ見てません(@_@;)（HIROKO）

★タツ年、年女です。実り多い一年にしたいです。今年は野菜とブドウやるぞ～。（SHIHO.T）

★お正月 2 日間で漫画を 30 冊読みました。さすがに疲れました。（YUYA）

★最近静電気がすごいので、何か対策があればと思ってます。（SEIKO）

★お正月は実家でまったり過ごしました。久々みんなと過ごせて最高でした♪（MICHIKO）

★APPIにボードしに行ってきました。すごく楽しかったです^_^ 今年もよろしくお願いします！（HIROMI）

★このニュースレターはWEBでもみられます。
http://bcac.jp/newsletter/
★送付不要という方は下記にメールください。
件名にお名前をご記入のうえ、
stop@bcac.jp宛に送信してください。
★次回は2012.2月発行予定です。

編集／発行責任者
BCAC BeeCreative A,C.
Beeクリエイティブ　エー・シー
株式会社 惣兵衛　代表取締役 畠山さゆり
〒025-0024　花巻市山の神578-4
T+F.0198-24-7100　✉info@bcac.jp
http://bcac.jp/

Sobe's Cafe 花巻 1月のイベント情報 盛岡 sobe's delicafe

発酵de発光カフェ 4回スタート!!

★盛岡と花巻、同じ内容なので振替可能です。　★時間15：00～17：00　★定員10名様
★費用お一人様4回分￥12,000　単発受講1回￥3,500（講義、テキスト、材料費、軽食込）
★持ち物筆記用具

第1回 塩麹を育てよう

1/15（日）花巻　1/22（日）盛岡

つくった塩麹は持ち帰りします。塩麹の調味料3種を蒸野菜で味比べ！もちろんレシピもご紹介。（玄米ごはんとスープ、三年番茶付）

第2回 玄米甘酒をつくろう！

2/11（土）花巻　2/12（日）盛岡

断食のマストアイテム玄米甘酒を手づくりしませんか？できた甘酒は持ち帰りします。甘酒をつかった調味料3種を蒸野菜で味比べ！もちろんレシピもご紹介。（玄米ごはんとスープ、三年番茶付）

第3回 玄米甘酒の応用レシピ

3/3（土）花巻　3/11（日）盛岡

白砂糖のかわりに玄米甘酒の発酵甘みを生かし罪悪感なくおやつを食べましょう。スィーツやおかずも甘酒でいけちゃいます！

第4回 塩麹の応用レシピ

3/10（土）花巻　3/18（日）盛岡

塩麹をつかったスィーツやおかず、どんどんレパートリーを増やしましょう♪目からうろこの楽しい講座です。

1/28（土）盛岡　冬の薬膳とビオワインの夕べ

三浦シェフのマクロビオティックフルコース料理と ソムリエール志保が選ぶビオワイン。マクロビオティックと自然派ワインの コラボレーションをお楽しみください。テーマはズバリ「アンチエイジング」今年はさらに発酵食品をとりいれてパワーアップ！
1/28（土）18：30～20：30
定員20名様
費用 お一人様 7,000円（お食事･ビオワイン付）
場所　ソーベーズデリカフェ（盛岡）

1/18（水）花巻　1/25（水）盛岡　「甘いものがやめられないあなたへ」

不安になるときイライラしたときホッとひと息つきたいとき甘いものって最高のおたのしみ♪でも…食べ過ぎるとどうなるの？断食のお話も交えながらキレイになるお話満載です。
1/18（水）花巻18：30～20：30
1/25（水）盛岡18：30～20：30
費用 お一人様3,000円
（軽食ドリンク付）

（株）惣兵衛 新春研修旅行

1/10～1/11

個性派「HP」発信基地
＊number#078 >>>2012.jan.>>>
Better than yesterday. Better than today.
BCACアンテナ
【紙 版】

フリーランス・個人事業主の皆様向
パーソナルブランドサルベージ 開始!!

1ヶ月目 ● ● ● ▶ 2ヶ月目

1 自分のお宝引き上げる サルベージ作業
一式 **￥105,000**（税込）

★お客様があなたを指名するポイントは何か？
★あなたの独自資源ってなに？
★理想のお客様はどこの誰？
★サービスを提供する姿勢は共感を得られるか？

マンツーマンで徹底的に自分の棚卸しとサービスの磨き込みをファシリテートいたします!!

2 制作物作成
PRツール「三種の神器」
パッケージ価格 **￥157,500**（税込）

￥173,500のところ

ヨギーニ・鈴木美穂さまのご感想

知っているようで知らない自分。他人から見た自分。自分自身を客観的に捉える事の難しさと楽しさを改めて学んだ気がします。なかなか明確にできなかった**ビジョンを具体的により良く上手に引き出し、弱い部分は強みに変える適切なアドバイスと指導でみるみる改善**。自分の魅力やイチオシは何かということを立体的に一つ一つ丁寧に探って向き合う作業は、意外性や新発見がいっぱいで自信や勇気をいただいた気がします。同時にヨガに対する想いも改めて再確認することができました。離れた場所でのメールのやりとりがほとんどでしたが、常に**親切丁寧なサポートとフォロー**で最後まで伴走して下さいました。心より感謝しております。私のイメージや希望を尊重し最大限に表現して作って下さったＨＰや名刺は、私の分身同然です。大切に**活用し情報発信して**いければ良いなと思っています。自分らしさを大切にしながら、私も人に喜びを与えられるヨガインストラクターを目指し前進していきたいと思います。

HPブログ**￥105,000**（税込）
ブログ+フリーページ
（ドメイン+メールアドレス）
☆月々保守料￥3.980（税込）

ロゴ+タグライン
（キャッチフレーズ）
￥52,500（税込）

パワー名刺（100枚）
￥21,000（税込）
※増刷は印刷費実費

2月のキャンペーン
パーソナルブランドサルベージ開始記念
先着3名様限定 サユリのブランドサルベージ 1 **￥52,500！** 50%OFF

お申込みお問い合せは　info@bcac.jpまで

ブランドサルベージチームの皆さま

好きなブラコンのご指名もOKです

松尾総大将

無料メルマガ絶賛配信中 ● ● ● ▶ ブランドサルベージ 検索　Facebookページもあります。

企業様のブランドサルベージも大好評♪

わたしも推薦します

「塩の湯・笑顔で若返る」新安比温泉 静流閣 橋本英子女将
松尾社長、さゆり社長に来ていただきもうすぐ1年。戦略がメキメキ結果に表れてきました。はっきり数字が変わるのが気に入っています。