

ごあいさつ

季節はもう春を過ぎ初夏を迎えようとしています。皆様、いかがお過ごしですか。そして皆様のご家族、ご親族、ご友人も、つつがなくこの今を迎えることがおできになったでしょうか。

三月十一日の東日本大震災以来、その余りの惨状と原発の先の見えない不安が、私たちの心を今も圧しています。これまでの幾多の大災害も、斯くまではと思われる破壊と核の露出という未知の現実が、くすぶる煙のように私たちの心を暗くしています。こんな重苦しく不安な気分の時、時に私の中をよぎる言葉があります。

「それでも、私はリンゴの木を植える。」

ドイツの宗教改革者ルターが、世界の終末が近いとわかった時あなたはどうしますかと問われての言葉だと記憶しています。ややオーバーでできすぎた話ですが、意味としては悪くないと思っています。みどりの風の活動もそんな希望に支えられたものであったらと思います。ところで皆さんは、

それでも、なんの木を、植えようと思いますか。

みどりの風 理事長 本田徹

お知らせ

『定期開催講座』 毎月第 3 日曜日 時間：10：00～11：30 会場：サンシップとやま

6 月 19 日(日)：

廣本京子先生 (スクールカウンセラー) 「悩み方 再考 - 私たちは何を悩んでいるのか -」

7 月 17 日(日)：

許 鳳浩先生 (中国医師) 「メタボ対策 - 薬膳的考え方 -」

参加申し込み：FAX 又はホームページよりお申込みいただけます。

『摂食障害者の家族の会』

対象：拒食症・過食症など摂食障害の方のご家族 (参加できる方)

内容：講義と話し合いをします。

日時：第 3 回 6 月 11 日 (土)、第 4 回 7 月 16 日 (土) 14：00～16：30

場所：くれは山荘保養館 (富山市西金屋 6717)

費用：1000 円/回

問合わせ・申し込み先：ほんだクリニック臨床心理士 広本まで

【FAX】076-420-5188 【e-mail】familys_of_eating_d@yahoo.co.jp

みなさんにお知らせします

心とからだの回復実践

— 包括的アプローチを求めて —



2011年2月20日開催
温井孝子 先生

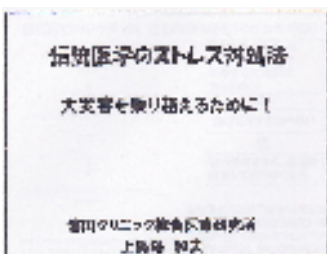
- ・食物繊維をたっぷりとり→血中コレステロール値を減少させる。
主食は白より茶色を選ぶ。
- ・発酵食品やオリゴ糖をとる→善玉菌(ビフィズス菌)を増やす。
免疫機能の向上、便秘の解消等。
- ・肉を食べ過ぎない→肉料理は1日1食。肉の倍量の野菜を摂る。
- ・質の良い油をとる→植物油の中のαリノレン酸、オレイン酸。

●本日のお飲み物●

提供者講演の為、PETのお茶です…。因みにそば茶です。

講座参加者へ
お申し込みはこちら

- 【参加者の声】
- ・食の大切さを改めて考えさせられました。とてもわかりやすい講座でした。
 - ・家で使っているものに見直ししようと思いました。ためになるお話しでした。



2011年3月20日開催
上馬場和夫 先生

- ・伝統医学＝自然療法＋理論 で自然治癒力を引き出す。
- ・未病治の3要素『内治(栄養)・外治(休養)・不内外治(運動)』
- ・不内外治『調身・調息・調心』
- ・調身→体のゆがみをとる(ストレッチ)。
- ・調息→長息呼吸(呼吸法)。
- ・調心→心を静かにする(瞑想、座禅)。

●本日のお飲み物●

ミルクティー 牛乳の代わりに玄米ドリンクを使用しました。
低脂肪。

- 【参加者の声】
- ・治療法が変化してきたのは、実は自然療法に従ってきたからなのだとわかりました。

無添加住宅で
心もからだも健康に

- ・地震に強い家＝壁のバランスのとれた家。
- ・呼吸する家でシックハウス症候群を予防。
- ・10万のポータブルトイレより100万のバリアフリー化で家族関係悪化の防止。
- ・家に合わせるのではなく、生活に合わせた家を建てる。

2011年4月17日開催
今村彰宏 先生

●本日のお飲み物●

たんぽぽ珈琲 たんぽぽの根を焙煎、荒挽きしてつくる飲物です。
ノンカフェイン。

- 【参加者の声】
- ・やっぱり、居間を通して子供部屋に行くのがいいんだとつくづく感じました。
 - ・住まいづくりが私達の生活の基本になっている事がわかりました。

講師の先生方、楽しいお話ありがとうございました！

◆NPO法人 みどりの風 事務局

〒930-0143 富山市西金屋 6717 番地 くれは山荘保養館内

TEL: 076-471-5597 FAX: 076-471-5598 E-mail: sumai-ru-space@friend.ocn.ne.jp

HP: <http://midori-no-kaze.com>

携帯 HP (講座情報のみ): <http://k2.fc2.com/cgi-bin/hp.cgi/midorikouza/>



midori-kouza