



ごあいさつ

人と楽しく交わること

NPO 法人みどりの風では、6つのキーワード（休・食・動・知・人・然）を設定しています。そのなかで『人』は“人と楽しく交わること”、つまり、コミュニケーションやコミュニティを大切にしようという事です。

現代社会はコミュニケーションが不足し、人と楽しく交わることを妨げ、コミュニティが希薄になり、隣・近所の交わりや地域コミュニティが減少しています。

東日本大震災ではコミュニケーションがあり、コミュニティがある地域では助け合いが実施され奇跡的な現象が多くありました。復興活動も同様です。

少子高齢化が進み人口減少時代に入ってゆくこれからは、“人と楽しく交わること”こそ重要なキーワードだと思います。人との出会いを大切により多くの人と楽しく交わりたいと考えています。

みどりの風 副理事長 今村彰宏（一級建築士）

お知らせ

『摂食障害者の家族の会』3クール

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1回 12/24(土)、第2回 1/21(土)、第3回 2/18(土)、第4回 3/17(土)
いずれも 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

薬膳粥教室はおかげさまで参加者の皆様に好評でした。
教室の様子、レシピ等はホームページをご覧ください。

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 —

メタボリックシンドロームの 薬膳的対策

・学内研究員 山本 隆子 先生

富山県立中央大学 健康科学研究センター
健康・栄養学 山本 隆子 先生

2011年8月21日開催
許 鳳浩 先生

- ・“西洋化した食”から“伝統的な食(薬膳)”へ。
- ・陰陽五行説に基づく食べ方をする。
…食材の性質を理解し、季節や体質、地域に合わせて使う。
- ・食材選びの原則
医食同源・一物全体・以類補類・身土不二・四性五味

●本日のお飲み物●

健康茶 ナツメ、熊笹、蘇葉、杜仲茶、陳皮の入ったお茶。

【参加者の声】・スーパーに行けば殆どの食材が手に入る世の中、きちんと季節と地域を意識して
選ぶと思う。

講演参加者に
お出ししています

一人・独りと健康 ～社会的つながり効果を考える～

富山大学地域連携推進機構
地域医療・保健支援部門
立瀬剛志

2011年9月18日開催
立瀬剛志 先生

- ・配偶者の死や別居等により、人との繋がりが薄れる。うつになりやすい。
- ・他者の繋がりが無い人の死亡率は2～3倍。
- ・独りでも「孤独感」を感じなければ良い。幸せだと孤独感は減る。
- ・ポジティブな感情を起こす環境があれば幸福度はプラスになる。
↳健康、人間関係、お金 等々……。

●本日のお飲み物●

人参ミックスジュース りんごとレモンを少量ミックスした、抗酸化成分
たっぷりのジュースです。

【参加者の声】・「遠くまでいきたければ、いっしょに行くことだ」は人生の警句だと思いました。
・老人の問題だが若者にも同じ部分が多く、参考になった。

地震に強い住まい

2011年10月16日開催
今村彰宏 先生

- ・布基礎よりべた基礎の方がゆがまない。←最近の家はべた基礎が主流。
- ・基礎が壊れず、上に建っている家が壊れたケースはほとんどない。
- ・地盤は“砂利とコンクリートの間にビニールシート”で防湿。
- ・地震のゆれを均等にするには、筋かいのバランスの良い配置が大事。
- ・四隅に壁があることが重要。

●本日のお飲み物●

ハーブティー ブルーベリーをベースにやさしいハーブをブレンド。
リラックスとリフレッシュの効果があります。

【参加者の声】・講座終了後に自宅についての個別相談があるのが良い。

講師の先生方、為になる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：info@midori-no-kaze.com

HP：http://midori-no-kaze.com

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

