



ごあいさつ

我が家は夫と娘と私の3人家族です。夕食は今日あった出来事を話しながら楽しく食べています。私が作る料理は、特別な高級食材や手間暇かけたものでもなくても、夫や娘は文句を言うわけでもなくおいしそうに食べてくれて、心も体も栄養で満ちているように思います。

しかし、家族ばらばらに一流シェフが作ってくれた栄養バランス 100%の料理を食べると、寂しく何とも味気ない、心も体も満たされない食事になってしまいそうです。

食事を栄養面からだけ考えるのではなく、「命を育む食」として多方面から考え大切にして、「みどりの風」でも実践できたらよいと思います。

「くれは山荘」に集う人が健康で幸せな日々を送ることができるように…。

みどりの風 理事 温井 孝子 (管理栄養士)

お知らせ

『摂食障害者の家族の会』1クール目

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 4月14日（土）《積極障害に関する生理学的・社会的・心理学的な視点からの講義と治療法の説明》

第2回 5月19日（土）《本人や家族を巻き込んで起こる悪循環について》

第3回 6月16日（土）《いいところを探し、コミュニケーションを見直す》

第4回 7月14日（土）《みなさんとお話をメインに、振り返る》

いずれも 14:00~16:30

場所：くれは山荘保養館

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 廣本まで

【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 —

『フェルデンクライス・メソッド』

からだを通して
自分自身と対話する

- ・微妙な身体の位置・姿勢の違いがもたらす私たちの〈身体感覚〉を体験。
- ・レッスンすると、呼吸が楽になり、基礎代謝があがる。
- ・身体の余分な緊張感をなくすことで身体の柔軟性が高まり、首や肩の痛み、腰痛などが改善。姿勢や歩き方が美しくなる。

2012年 2月 19日開催
布村忠弘 先生

● **本日の飲み物** ●

ビタミンCドリンク ビタミンCの粉末を水に溶かしました。
汗をかいて排出されたビタミンCの補給に。

講座参加者に
お出ししています。

【参加者の声】・自分だけの感覚ですと、寝ながら骨盤を動かす際、内臓が動くような感覚でした。
・「身体に聞く」ということを知り、大変ためになりました。

休養・リラックスと
心とからだの健康

- ・薬膳粥…米・水を選択、火加減、食加減が大事(曹慈山「老老恒言」より)。
- ・炭酸泉…(くれは山荘)泡が細かい炭酸泉は、頭皮の皮脂汚れを取ってくれ、毛根まで届くので髪に効果がある(個人差あり)。
- ・ハイパーサーミア(がん温熱療法)…熱に弱いがん細胞の性質を利用した治療法。電磁波を用いて過熱をおこなう。

2012年 3月 18日開催
鏡森定信 先生

● **本日の飲み物** ●

豆乳甘酒(温) 甘酒と豆乳を混ぜた飲み物です。
ビタミンやミネラル、食物繊維やたんぱく質など
栄養バランスに優れています。美容と健康に。

【参加者の声】・講座終了後に薬膳粥を頂けたのがよかった。



2012年 4月 15日開催
宮本宣良 先生

- ・酸蝕歯…酸性の食べ物や飲み物により歯が溶ける事。唾液で中和する。
- ・歯が溶けだした直後の歯磨きは歯を削るだけ。中和(約30分)後に磨く。
- ・歯間ブラシは隙間のある人が使うもの。無理やり差し込まない。
- ・歯周病の妊婦は早産や低体重児を生む割合が多い。
- ・細菌・セラピー…スウェーデン発の予防法。善玉菌(L.プロデイン菌)を増やし、悪玉菌(歯周病菌等)を撃退する。副作用や耐性菌の報告なし。

● **本日の飲み物** ●

桜緑茶 さっぱりとした飲み口の緑茶に桜の甘い香りがします。

【参加者の声】・歯は体全体のバランスを整えるに等しい。歯の大切さがよくわかりました。

講師の先生方、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://www.midori-no-kaze.com>

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

