



心とからだの回復実践 — 包括的アプローチを求めて —

日時 2021年11月21日(日) 10:00~11:30

会場 サンシップとやま(富山県総合福祉会館) 和室

自分で薬膳を作って楽しもう!

講師 鏡森 定信 先生

中医薬では、秋は肺・白の季節です。古代からSDGsまでの薬膳観の紹介と合わせて以下の3つを紹介します。

家庭でつくれる、①薬膳デザート(梨と豆乳の生蘇; すりおろした梨、豆乳、はちみつ(砂糖)、卵白、ゼラチンを使用。梨のすりおろし長期保存法も伝授します。)、②秋の薬膳煮物(秋は肺・白の季節; ホタテ貝柱、白きくらげ、長芋、白菜、木綿豆腐、キノコ、薄口しょうゆ)、③冬の薬膳煮物(冬は、中医薬では脾・黒の季節; 鴨肉、ショウガ、ネギ、きくらげまたは昆布、ゆり根またはイモノコ、薄口しょうゆ)

《講師紹介》富山大学名誉教授、NPO法人みどりの風理事

定員: 15名程度

料金: 一般1,000円 正会員900円

申込方法: 申込用紙に必要事項をご記入の上、事務局までFAXして下さい。E-mail、ホームページからのお申し込みも受付けております。

申込締切: 11月18日(木) ※当日参加も受け付けますが、出来るだけ事前申し込みをお願いします。

※新型コロナウイルス対策を行って開催いたします。

飲み物の提供はできませんので、各自ご持参ください。

折々の言葉

「治る方法、それは生きていること」

私たちの心の問題というのは、手術をしなければ命を落とすとか、何か特効薬がないと死が早まるといったものとは、ちょっとその性格を異にします。苦しみながら私たちの心はその問題を克服して行く力をつけますし、また環境が変わることによって問題そのものが自然と消えて行ってしまったりするようなものです。生きていれば治る—そんな意味のこの言葉は、あるいはまた、昔から私たちが古来言い慣わしてきた、一時が解決してくれる—という言葉のヴァリエーションかもしれません。

本田徹先生コラム<8>