

## 土用の未病勉強会

寿命はどんどん伸びてきたのに健康寿命は逆に下がっています。そして、痴呆や寝たきりになったりすると介護する家族は、手放しで長寿を喜べなくなります。死は誰でもがいつか来ることです。今回は、鍼灸師 柴崎敏子先生と 自然料理家 高石知枝先生とサヤカクリニックとのコラボ企画第 3 回目です！ 第 1 回の春の未病勉強会は、柴崎先生から舌から今の自分の体調を知るということを学びました。高石先生からは、簡単野草料理が春の季節に弱りやすい肝を強化することを学びました。第 2 回として舌診による自己の体調の診方を復習し、暑い夏に心を強化する食事の摂り方のコツを学びました。第 3 回目は、土用の未病勉強会を行います。土用のうなぎはよく知られていますが、土用は年 4 回ありまして特に体調を崩しやすい時期とされています。夏土用の真っ最中に、その土用の過ごし方についての勉強会をします。

### 【日時】

7月30日（木）11:00~15:00

### 【場所】

前橋市総合福祉会館 2 階 調理室

前橋市日吉町二丁目 17 番 10 号

### 【会費】

3500 円

\* ランチ付き

\* 限定 20 名 のセミナーです。

### 【申し込み方法】

サヤカ・クリニック広報担当

岡本京子

090-3408-1960

[so101064.kyon610@i.softbank.jp](mailto:so101064.kyon610@i.softbank.jp)

まで、お名前と連絡先をお伝えください。

### 【セミナー内容】

★11:00~13:00 高石知枝 簡単な料理教室と食養の話

★13:00~14:30 柴崎敏子 東洋医学的な身体の診方

★14:30~15:00 関根沙耶花 具体的な相談を通しての勉強会

\* その後、時間がある方は、15時半まで、交流会としたいと思います。

東洋医学では、土用は脾・胃の季節です。食べ過ぎで胃腸の調子を崩しやすい時期でもあります。脾・胃に関連した、舌や脈の診方を柴崎先生に実習を含めたセミナーして頂いた後で、おなかを休ませて衛気を養う土用の食養生について、実際にお料理を作りながら

食べながら高石先生に、分かりやすくお伝えして頂きます。誰でも簡単にできて、自宅に帰ってすぐに実践が可能な内容です。

最後に、Dr. サヤカと共に、実際に健康相談を交えながら、皆で情報交換していきます。健康は自分で作り上げていくものだとお考えの皆さまに是非、参加して頂きたいセミナーです。ふるってご参加ください。

\* 第2回未病勉強会は、当方の都合により土用から夏の未病勉強会に変更させて頂きました。このため、今回第3回目が土用の未病勉強会となります。

この3人のコラボによる勉強会です

関根沙耶花 (医師)

薬や医者に頼らない自立した健康作り  
を支援していきます

サヤカ・クリニック

前橋市青柳町822-1

柴崎敏子 (鍼灸師)

病気になる前のサインを見逃さないこ  
とが大事なのです

往診施術

TEL 080-5671-7176

高石知枝 (自然料理家)

自然(じねん)料理を通して  
命ある食べ方を提案しています

ゆいの家

高崎市菊地町184-3