

岡部塾

宇宙生理学講座

ライフスタイルを見直そう！食・環境・いのちの循環

新型コロナウイルスをきっかけに、自然治癒力を高めようという機運が高まってきました。

自然治癒力はライフスタイルを少し見直すことで高めることができます。

今回は、体質改善につながる太陽療法、笑い健康法、食育、スローライフ、感受性を高めるといった生活の見直しがテーマになっています。

慌ただしい日常、ちょっと立ち止まって自分の心と体の声に耳を傾けてみませんか。お金をかけずに健康になる伝統食と先人の知恵を提供いたします。

開催日：下記に記載

時間：10：30～12：30

会場：より処 和氣

熊本県菊池郡大津町室字門出148-1

*JR 肥後大津駅下車徒歩1分

参加費：単発4,000円（税込）お昼ごはん・お茶付

*準備がありますので事前にご予約お願いします。

スケジュール

	開催日	内容
第1回	4/3（水）	子供の脳があぶない！子どもたちは何を食べればよいのか
第2回	6/26（水）	ゆっくり力ですべてがうまく行く～スローライフのすすめ
第3回	8/21（水）	笑いの治癒力～笑いの数だけ健康になる！
第4回	10/2（水）	太陽を浴びれば医者はいらない～ビタミンDでがん予防
第5回	12/4（水）	からだの声を聞きなさい～見えないものを見る力を磨く

お申込・お問い合わせ先

より処 和氣

〒869-1235

熊本県菊池郡大津町室字門出148-1

TEL:090-7628-2817（篠塚千晴）

FAX: 096-293-7208



講師：岡部賢二

ムスピの会主宰 正食協会理事 フード&メディカルコンサルタント 全国で食育やマクロビオティックの講演やプチ断食セミナーを行う。著書に「マワリテメクル小宇宙」（ムスピの会出版）、「月のリズムでダイエット」（サンマーク出版）、「月のリズムで玄米甘酒ダイエット」（PARCO 出版）などがある。

お昼ごはんのお店紹介

	担当	お店紹介
4/3 (水)	SEEKERS Land and Sea	<p>熊本県山鹿市菊鹿町にある築 130 年の小さな蔵を改装し、プラントベースのカフェを営んでいます。</p> <p>この度、講座の生徒さまへのランチのご依頼のご縁をいただき、私たちが自然栽培で育てたお米の長岡式酵素玄米と季節のお野菜を使ったお弁当と植物性スイーツをご用意させていただきます。</p> <p>*当日会場でスイーツの販売！</p> <p>メニュー：長岡式酵素玄米と季節のお野菜を使ったお弁当</p>
6/26 (水)	九州の食卓 Select shop & Cafe	<p>雑誌「九州の食卓」のセレクトショップ。</p> <p>毎週金曜日は「野菜の日」、土曜日は「カレーの日」として営業中。</p> <p>オーガニック野菜や食べる漢方と言われるスパイスで皆様の健康をサポートしたいと考えています。</p> <p>https://9syoku.company/</p> <p>メニュー：スパイスカレー</p>
8/21 (水)	九州の食卓 Select shop & Cafe	<p>6月と同じ</p> <p>メニュー：おたのしみ御膳</p> 
10/2 (水)	ikushiro.	<p>草野育史朗。ヴィーガン・パティシエ。</p> <p>東京・麻布のフレンチレストラン、恵比寿のスイーツ工房に働く中で、業界の「食べ物」の在り方に疑問を持ち農業への転身を考える。「ブラウズフィールド」で研修中にマクロビオティックを始めとした、新たな食の世界を知る。その後、オリジナルスイーツブランドの立ち上りや都内のオーガニックカフェでシェフを務めた後、静岡県・富士宮市でコミュニティカフェを開店。3.11を機にカフェを閉店、熊本県移住。</p> <p>ヴィーガンスイーツブランド「ikushiro.」として、野菜・果物など、使用食材は全て植物性のみという『限られた食材の中で自由に表現するコト』を喜びに、現在も多岐に渡って活動をしている。</p> <p>https://ikushiro.style/</p> <p>*当日会場でスイーツの販売！</p> <p>メニュー：楽菜弁当</p>
12/4 (水)	あひる食堂	<p>タカヤマカズミ。野菜ソムリエ。</p> <p>認知症カフェで身体に優しい食事を提供しながらケータリングやジャンルを問わず料理教室を開催する日々を過ごし、この約 1 年間は沖縄離島にて琉球文化に触れながら沖縄の食を学んでまいりました。</p> <p>現在、熊本県内でわくわく楽しみながら活躍中です。</p> <p>*ケータリングの注文は 080-6456-6212</p> <p>メニュー：わくわく BENTO</p>