

続・かしこく、 ていねいに食べる

2013年8月に開催して、みなさまから大好評をいただいた公開セミナー「かしこく、ていねいに食べる」。アンコールのリクエストにおこたえし、このたび拡大版として「続・かしこく、ていねいに食べる」を開催することになりました。8月、10月、11月の3回にわたり「食」をテーマに、医療の世界で活躍する講師陣が、妻として、母として、女性の視点から情報を発信していきます。お一人でも、ご家族連れでも、気軽に参加いただける1回1テーマのウィークエンド・セミナーです。申し込み方法は、裏面をご覧ください。



会場：新宿ファーストウェスト <東京都新宿区西新宿1-23-7 <http://www.first-west.jp/>>

開催日：2014年—8月30日／10月4日／11月1日 定員：各セミナー80名

時間：14:00～16:30・参加費：3,000円(各セミナー共通)

1. 8/30(土)

みどり小母さんの “ごちそうさま” —美味しくつくって楽しく食べる—

戦中戦後の貧しさを乗り越えてきた祖母。幼少時代は舌で、少女時代は目で、その祖母の料理を通して学んだ「食の知恵」、そして50年にわたる看護師としての多忙の日々の中で掴んだ「食のコツ」を伝えます。「早く、美味しく、楽しく」。単なる栄養補給を超えた「食」の奥深さについて語り合しましょう。

川嶋みどり (かわしまみどり)



健和会臨床看護学研究所長
日本赤十字看護大学名誉教授
日本統合医療学会副理事長
1951年日本赤十字女子専門学校卒業後、
日本赤十字社中央病院で20年勤務、
基礎教育、卒後研修等に携わり
2003年より日本赤十字看護大学教授・学部長
同学看護実践・研究・教育フロンティアセンター長を経て
2011年より客員教授、フロンティアセンター顧問・一般社
団法人 日本で・あーて推進協会理事
日本看護歴史学会理事長 日本赤十字看護学会副理事長
2003年第4回若月賞 2007年第41回フローレンスナイチン
ゲール記章受章

著書：『看護の力』『看護の時代』『触れる、癒すあいだをつなぐ手』『看護を語ることの意味』『新訂キラリ看護』他

2. 10/4(土)

よい歯は、健康を作り、 人生を変える

歯を見ると、その人の性格、生活、育った環境までもがわかります。病気のほとんどは生活習慣病といえますが、実は歯も同じ。日々の習慣でああなたの歯の運命は決まるのです。いわば、歯はあなたの人生を映し出す鏡。みなさんの歯と毎日を美しく健やかにするヒントが満載のセミナーです。

小山 悠子 (こやまゆうこ)



1977年日本大学歯学部卒業、医学博士
医療法人社団明悠会サンデンタル
クリニック理事長
日本統合医療学会指導医・代表代議員
日本歯科東洋医学会常任理事・専門医
日本催眠学会理事
バイディジタルO-リングテスト学会認定医
国際生命情報科学会評議員
愛知学院大学歯学部講師
東京商工会議所女性会理事

痛くない怖くない東洋医学的療法を取り入れた歯科治療と、女性ならではのこまやかな心配りが、患者さんに喜ばれている。政財界、芸能界など世界の著名人も通院する。
著書：『歯でこんなに人生は変わる』『美顔術』
『Bi-Digital O-Ring Testの歯科臨床への応用』

3. 11/1(土)

いろどりで食を考える

栄養バランスのいい食事とは、「いろどりで豊かな食事」です。野菜、果物、穀物、タンパク質のバランスのとれた食事は、赤、緑、黄色、白、紫といった多様な「色」を含む食事でもあるのです。「色彩」を一つのお皿に集めた、あなたのための「My plate レシピ」を一緒に考えてみましょう。

板村 論子 (いたむらろんこ)



関西医科大学卒業、京都大学大学院
博士課程修了、医学博士
マウントシナイ医科大学留学
東京慈恵会医科大学、帯津三敬病院を経て、
現在帯津三敬塾クリニック院長
日本統合医療学会認定医・代表代議員
日本皮膚科学会認定皮膚科専門医、日本心身医学会専門医、
日本心療内科学会登録医、日本森田療法学会認定医
日本ホメオパシー医学会専門医・専務理事
日本人で初めて英国Faculty of Homeopathy専門医
(MFHom)を取得、現在アリゾナ大学統合医療プログラム
Associate Fellow

著書：『花粉症にはホメオパシーがいい』(共著)『国際ホメオパシー医学事典』『女性のためのホメオパシー』(翻訳) 他

