

福島保養キャンプ in みえ

～自然食と里山のくらし体験～



自然に包まれての里山の暮らし、自然食とさまざまな学びと楽しい体験がいっぱいの夏。

放射能の不安から解放されるとともに、被爆を低減し、生きる力を育み、心と体をリフレッシュしていただきたいと願っています。

笑顔いっぱい、こころ豊かな時間を一緒にすごしませんか？



期間：2019年8月4日(日)～10日(土)

場所：愛農高校同窓会館

三重県伊賀市別府690

第1次締切：6月14日(金)

第2次締切：6月28日(金)

募集対象：放射能の影響を受けている福島県やその近隣県の子どもと保護者。
そして、保養により心と体を整えたいすべての人。

原則として7日間通しで参加できる方みの受け付けと致します。

15名まで(応募者多数の場合は抽選となります)

参加費：大人7000円・こども3500円(2歳までは無料)

(宿泊費、食費、勉強会、ワークショップ費用、保険料込み
※現地までの交通費は各自ご負担ください)

主催：福島保養キャンプ in みえ 実行委員会・やまと薬膳
協賛：公益社団法人全国愛農会

伊賀市別府は、森に囲まれ、美しい空ときれいな空気、清らかな水に恵まれた所にあります。自然の中で、ゆったりとした時を過ごしてみませんか。



★申し込み、お問い合わせ★

参加ご希望の方は、別紙「応募とご参加について」の注意事項や申し込み方法をどうぞご覧下さい。
6月1日より、メールとFAXで受け付けいたします。

メールアドレス miemisugifukushima@yahoo.co.jp

ホームページ <http://miemisugifukushima.jimdo.com/>

フェイスブック <https://www.facebook.com/mmf332/>

電話 090-1284-4186(事務局・園田淳) FAX 059-337-8697



「やまと薬膳」とは？

「薬膳」というと中国の生薬を用いた料理をイメージするかもしれませんが、どんな食べ物にも薬効と毒性があり、健康のために理（ことわり）を持って調理されたものは薬膳といえるのではないのでしょうか。

やまと薬膳では「薬」を「草を楽しむ」と解釈し、料理、手当、化粧品、染色など生活の中で世界中の草と触れ合います。「草を楽しみ、人生を楽しむ」。そのためには草のこと、自分の体のことをよく知り、その選択の判断力もつけなければなりません。生きることの基本を得て、自分を、そして家族や仲間を助けることができるならば素晴らしいことでしょう。

今日、めざましい産業発展の結果、大気汚染、土壌汚染などによる食べ物の汚染、環境破壊は深刻な問題です。個々の土地の生活習慣を変え、生活様式も食事内容も、欧米型のスタイルにとって変わっていったことは、現在のさまざまな問題につながるのではないのでしょうか。



しかし、素朴で健康的だった頃の暮らしに帰ろうといっても、現実的にはできません。今の私たちは、伝統から学び、現代にどう適応していくかのバランスをとる賢明さを身につける必要があります。東西の異文化は互いに刺激しあい、影響しあって新たなものを生み出します。「やまと薬膳」で新しいライフスタイルを見つけてみませんか。



スタッフよりみなさんへ

～やまと薬膳・宮本恭子～

「福島保養キャンプ in みえ」に1年目からいろいろな形で関わらせていただき、今年で5年目となります。オオニシ恭子先生がベルギーから日本の地に戻ってこられる大きなきっかけとなったのが、2011年東日本大震災の福島原発事故です。

欧州の地で30年以上、健康の基盤となる食の指導を行ってこられた立場から、「今こそ日本において、私たちの命を育む食のあり方を伝えずにはおれない」との強いお気持ちで、帰国を決意されました。

私も欧州で4年間にわたり、オオニシ先生の活動をお手伝いさせていただき、食で健康を取り戻される方々（一方、健康を害される方も）を目の当たりにしました。食は命であり、この大自然の環境と一つです。そして私たち人間もこの環境に生きています。私たちの日々の食を通して、一步ずつでも次の世代が生き繋がる選択ができるよう、自分たちでできることをやっていくしかありません。

2012年暮れにオオニシ先生が欧州でのあらゆることを整理して日本に戻られ、今は奈良で、教室やお食事の会などさまざまな活動をしております。

そして夏には保養キャンプや学習キャンプという形で福島の方々へ向けた食の講習会を開催してきました。この保養キャンプのやまと薬膳がメニュー監修するお料理を、参加者の皆さまと協力して用意し、食事をしていただきます。食事作りを通して、少しでもやまと薬膳の知恵がお伝えできればと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



◆やまと薬膳メディスナルクッキングの学習について

東京・高円寺（杉並区）にて定期の教室を開講しています。

また、やまと薬膳の初級コース・中級コースが学べる、インターネット講座もあります。

詳しくはHPをご覧ください。 <http://yamatoyakuzen.com/elearning/>

福島保養キャンプ in みえでは、やまと薬膳・オオニシ恭子先生の「お手当講座」が受講できます。

みなさんに、お手当て法の実際を学んでいただきます。

台所の野菜や身近な野草を使った、
家庭でできる自然療法のポイントをお伝えします。

キャンプ中の食事は、やまと薬膳のメニュー監修で、主に無農薬、自然栽培の穀類・野菜・調味料を使い、それぞれの体調も考慮します。福島のお母さんに元気になってもらい、ご自分のみならずご家族を守り、そして周囲にも広まっていくことを願います。



オオニシ恭子プロフィール

東京生まれ。1960年代、インテリアデザイナーとして日本の新しい空間作り、家具デザインに没頭するも、1970年代のオイルショックを機に消耗品としてのもの作りのあり方に疑問を感じる。自分の手荒れが食によって完治したことで、生きる原点としての食のあり方を桜沢リマ先生、大森英桜先生に学ぶ。リマ先生のアシスタントを経て、1981年渡欧。ベルギー、オランダ、フランス中心に食の指導を始める。

日本的な食養生を基本に欧州の素材、伝統的な知恵を取り入れて、欧州に合った「ヨーロッパ薬膳」として各地で講習や講演を通して広める。チェルノブイリ原発事故、狂牛病など社会問題に遭遇し、食への危機感から、さらに食の重要性、個人の食の選択法、食への意識のあり方を強調、食の方程式をもって指導に当たる。同時に海藻を食べない欧州人に海藻の食としての効用も強調し始める。



2011年の東日本大震災を機に、日本人の健康に貢献すべく日本で活動する決意をし、2013年奈良に拠点を移す。以後、全国的な講演、講習、出版、食事会活動を通じ、時代に合った食での命の守り方を伝えている。「やまと薬膳」として自分食、家族の食、食で健康を保つ薬膳法を指導、指導者養成に務める。2017年、食への意識を高め、より文化的感性を共有し合う会員の家『源氏物語』を発足。

福島保養キャンプへの期待 オオニシ恭子

私が生まれたのは1941年の第二次世界戦争勃発の年。福島原発事故が起きるまでの日本の歩んできた時間は私の人生の時間とかぶります。ですから今の現状は求めて生きてきた結果だと思っております。福島に起きたことは誰にとってもそれぞれの立場で考えなければならない大きな出来事です。私は欧州在住だった2011年、2012年と、いわき、福島、郡山、白河、石巻、気仙沼などの学校や幼稚園、仮設住宅へ、「食で自衛しましょう」と伝えにまいりましたが、国内でさらに活動の続行をと思い、2013年に帰国しました。

「福島保養キャンプ in みえ」の代表・村上さんと出会うことにより、保養キャンプの意味を強化し、食への意識を高めて自分や家族を守る方法をお伝えしています。今すぐ自分でできる確かな方法はこれしかないと思っております。欧州にも今なお、私を支援することを通じて、福島の人々の役に立ちたいと働いている方達があります。その方達はみんな、原発事故を人ごとではなく時代の共有しなければならない事態だと思っていて、少しでも自分たちが強くなり、避けられることは避け、超えて生きていきたいという願いを持っています。自分や家族を守るために私たちが今すぐできるのは、自分を強くする食を知り、実行し、体に必要のないものを受けつけない強い細胞で固めた体にする事です。保養キャンプではそれを体験し、そして皆さまからまた、福島に住む同胞の方々に伝えてほしいと切に願っています。

里山 暮らし

里山お散歩、石窯ピザ焼き、野草摘み、野菜収穫体験



遊び

流しそうめん、昔の遊び体験、
ちびっこプール、花火、秘密基地、
川遊び、虫取り、手作業体験など
にわとりやぶたさんうしさんにも会えます♪



体験

穀物菜食の料理作り、手作りおやつ、
びわの葉温灸、手当て法の学習会、
体を整えるワークショップなど



食事

やまと薬膳・オオニシ恭子先生プロデュースの、
無農薬のお野菜と穀物中心の自然食料理です。
化学調味料や添加物のない食事を体験しましょう。
(お肉やお魚、卵、乳製品は含まれておりません)

「福島保養キャンプ
in みえ」の
ホームページへ↓



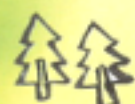
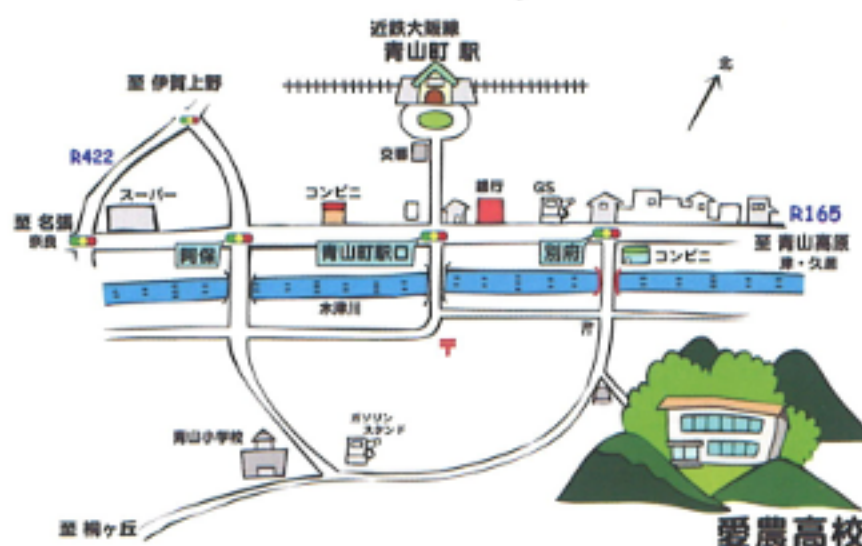
遊び、学び、つながる。
心と体を
リフレッシュしよう♪



★開催場所：愛農高校同窓会館

〒518-0221 三重県伊賀市別府 690
近鉄大阪線「青山町」駅下車 徒歩 15 分
里山に囲まれた緑あふれるキャンパス。

持続可能な農業を学ぶ、
全国で唯一の農業高校です。
URL: ainou.or.jp/gakuen/



福島保養キャンプ in みえ

