

# 季節の食養生

漢方専門薬剤師、鍼灸師から学ぶセルフケア！

主催 阪神医療生協×コープ自然派兵庫  
共催 尼崎市 小田地域課

10.11(金)

13:30-16:00

場所：小田南生涯学習プラザ 3階  
(JR尼崎駅徒歩5分)

参加費：300円 (高校生以下無料)

## プログラム

講演：季節の食養生

体験：試食、健康チェック  
鍼灸体験などなど



薬剤師 福田裕子さん

病気を治療するのも食事をするのも、共に生命を養い健康を保つ為には欠くことができないもので、源は同じ「医食同源」。

今回、「食」を扱うコープ自然派兵庫と「東洋医学」を実践している阪神医療生協の東洋医学センターが主催して学習会を開催します。漢方専門薬剤師と鍼灸師から「夏の疲れ、秋・冬のアレルギーや冷えなどへの備え」についてお話いただけます。日々のくらしから取り入れることができる食養生・薬膳や体を労わるセルフケアを習得しましょう！

コープ自然派のこだわり商品の試食、鍼灸体験、健康チェック(骨密度・体組成)、漢方相談など講演後には体験会を行います♪

お友達と一緒に、お気軽にお越し下さい。

## 申込先

どちらの団体に申し込みしてもOK！

### コープ自然派兵庫

☎：(078) - 998-1671 (組織企画課) / 0120 - 408 - 300

✉：event18@shizenha.co.jp

(サービスセンター)

### 阪神医療生活協同組合

☎：(06) - 6491-8822

申し込み方法の詳細はコープ自然派兵庫HPに後日アップされます



鍼灸師 渡邊清剛さん



## 「食べることは生きること」

私たちの体は食べたものでできています。成長期の子どもはもちろんですが、大人の細胞も日々生まれ変わり、生きている間は進化し続けています。そして食べることは命をいただくこと。感謝の気持ちを忘れず暮らしていきたいですね。

### 阪神医療生協



尼崎市の小田地区、園田地区で診療所、鍼灸院、介護などの事業を行っている医療生活協同組合で、14,000人の組合員による出資で成り立っている組織です。「主人公は組合員」を理念に掲げ、民主的・住民参加ですすめる医療・介護の事業と地域の活動によって、安心して暮らせる地域づくりをめざして活動しています。今回、講師を務める職員が所属する東洋医学センター（2022年10月に新築・移転）は漢方薬、食養生、鍼灸などによって地域住民の健康維持・増進のお手伝いをしています。どんなことでも、お気軽にご相談ください。

### コープ自然派兵庫



1970年代に安心安全な食を求めて立ち上がった共同購入会が前身。2002年に生協となり現在組合員は52,000世帯。食と農と環境は一体という基本理念のもと、国産を基準とし、農産物の栽培・添加物の自主基準をもち「選ぶことで未来をかえる」をスローガンに組合員一人ひとりの日々の選択がとても大事であること、チカラがあることを物語のある商品を通じて発信しています。また「誰もが有機農産物を食べられる社会」をめざし、毎日食べられる価格帯も重要と考え、生産者と組合員と三位一体となり事業を運営しています。