

いのちあふれる若返り

ようじょうじゅく

# 養生塾

心の養生 食の養生  
身体の養生 気の養生

免疫力を高めるお話いっぱい  
何でもQ&A どんな質問でもOK

帯津三敬病院名誉院長  
日本ホリスティック医学協会名誉会長

講師 **帯津良一** 先生 ファシリテーター  
栗が丘クリニック院長 (公財)いのちの森文化財団 副理事長

特別ゲスト **荒井恵子** 先生 **塩澤みどり**

2023年9月22日(金)～24日(日)2泊3日

## 魔法みたいな奇跡の2人



「衰え」からの大逆転…

どうしたらからだを長持ちさせることができるのか？

貝原益軒の養生訓を参考に「攻めの養生」の姿勢が大事。健康は何かを成し遂げるための手段。健康の先にある志を大切にしたい生き方が大事であります。今の状況をしっかりと受け入れた上で、限りある肉体を少しでも長持ちさせるようにしたいほうがいい。私の場合は気功をやり足腰を鍛えています。すでに足腰が悪く思いうように外出が出来ない方も出来ることを、心を込めて、一所懸命に足を上げて階段を昇ったり降りたりする。そしてなるべく外に出て人と会い話をする機会を持つことも大切です。

どんな方でも参加 OK

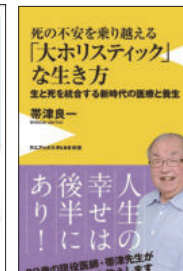
こんなこと、あんなこと聞きたい・心の持ち方  
自分の病気で悩んでいる 強く生きる為の秘訣  
ホメオパシーを知りたい・漢方を知りたい  
手術のことを聞きたい・免疫力を高めたい  
学生、医師、臨床現場患者の生の声を聞きたい  
食養生・サプリメントについて  
家族の事で相談したい 若返りアンチエイジング



「孤独」からの大逆転…

「孤独」も大事なエネルギー源

五木寛之さんの『孤独のすすめ』(中公新書ラクレ)という本があります。「歳を重ねれば重ねるほど、人間は孤独だからこそ豊かに生きられると実感する気持ちが強くなってきました」。前書きを読むだけでも「孤独もいいものだ」と思えてきます。五木さんのようにいのちのエネルギーを高めて生き続ける、そして猛烈な勢いであの世に飛び込んでいく。そんな決意がみなぎってきます。孤独を嫌ったり好きになるのではなく、孤独であることが当たり前なんだと受け入れる。それが虚空へ旅立つための準備でもあるのです。孤独こそ人間の本質です。



主催・申込み・問い合わせ：水輪の会 後援：公益財団法人 いのちの森文化財団  
会場 信州飯綱高原 心と体いのちのリトリートセンター いのちの森「水輪」  
〒380-0888 長野県長野市上ヶ屋 2471 番地 2198  
TEL 026-239-2630 FAX 026-239-2736  
e-mail: suirin@suirin.com URL https://suirin.com

# いのちあふれる若返り養生塾でリフレッシュ

## 帯津良一先生プロフィール

1936年2月17日埼玉県川越市に生まれる  
DSC02193-1000  
東京大学医学部卒業、医学博士。東京大学医学部第三外科に入局し、その後、都立駒込病院外科医長などを経て、1982年、埼玉県川越市に帯津三敬病院を設立。

そして2004年には、池袋に統合医学の拠点、帯津三敬塾クリニックを開設 現在に至る。  
日本ホリスティック医学協会名誉会長  
日本ホメオパシー医学会理事長

著書「代替療法はなぜ効くのか?」「健康問答」「ホリスティック養生訓」など、その数は200冊を超える。現在も全国で講演活動を行っている。

## 帯津良一先生 Dr. カウンセリング受付

内科・呼吸器内科・循環器内科・糖尿病内科・神経内科・心療内科・漢方外来・外科・消化器外科・乳腺外科・整形外科・脳神経外科・血管外科・泌尿器科・総合診療科・リハビリテーション科・緩和ケア



## 荒井恵子先生プロフィール 栗が丘クリニック

・宮崎県出身。宮崎医科大学卒業。  
・2001年、結婚を機に長野へ。  
・中野市の北信総合病院・神経内科に勤務。  
・健康管理部時代に出会った'ゆう'(ゆう)先生に中医学を学び漢方の道を深める。2007年5月、小布施町福原に栗が丘クリニックを開院。現在に至る。(一社)日本パーソナルコミュニケーション協会・認定講師・上級組織分析士



## 荒井恵子先生 Dr. カウンセリング受付

・一般内科外来・漢方外来・心療内科外来・漢方小児科外来・漢方呼吸器科外来・漢方皮膚科外来・漢方精神科外来・生活習慣病外来・睡眠障害外来・ダイエット外来・思春期女性外来・更年期女性外来・起立性調節障害外来・妊活外来・お天気不調外来・脱ステロイド外来・発達障がい外来・コミュニケーション外来

養生塾スケジュール・スケジュールは変更になる場合があります

### 【9月22日(金)】

13:30 水輪チャーターバス長野駅出発  
14:00 受付開始 14:45 オリエンテーション・自己紹介  
15:00 帯津先生講座「病気になる心と体をつくる/免疫力を高めるために」17:00 移動・フリータイム・個人かたがたリグ希望者 18:00 健康養生食(ご夕食:グリーンオアシス)  
19:00 入浴・フリータイム 20:30 「気を整える呼吸法と禅セラピー」22:00 消灯・就寝

### 【9月23日(土)】6:30 個人かたがたリグ希望者

7:30 健康養生食(ご朝食:グリーンオアシス)  
8:30 帯津先生気功「時空」実技指導  
「自然治癒力を引き出す心と体を整える気功」  
9:30 帯津先生車座交流会「免疫力を高める心と食について」  
参加者からのQ&A(講師:帯津良一 ゲスト講師:荒井恵子 ファシリテーター:塩澤みどり) 12:00 希望者のみランチ(グリーンオアシス)・フリータイム・散策・お昼寝・個人かたがたリグ希望者  
14:00 帯津先生ホメオパシー講座、Q&A 15:30 荒井恵子先生 漢方・中医学講座・栗が丘クリニックのお話 17:00 移動・フリータイム・個人かたがたリグ希望者 18:00 健康養生食(ご夕食:グリーンオアシス) 19:00 入浴・フリータイム 20:30 「気を整える呼吸法と禅セラピー」22:00 消灯・就寝

### 【9月24日(日)】6:30 個人かたがたリグ希望者

6:30 希望者のみ自然農園案内 7:30 健康養生食(ご朝食:グリーンオアシス) 8:30 帯津先生気功「時空」実技指導  
「自然治癒力を引き出す心と体を整える気功」  
9:30 何でもQ&A・どんなことでも質問OK  
病気のこと、薬のこと、手術のこと、水のこと、食のこと、サプリメントのこと、その他、夫のこと、子供のこと、自分のことなど(講師:帯津良一 ゲスト講師:荒井恵子 ファシリテーター:塩澤みどり) 11:30 感想文記入&シェアリング  
12:00 希望者のみランチ(グリーンオアシス)  
14:00 水輪チャーターバス出発

## 参加要項 いのちあふれる若返り養生塾 ※すべて税込み金額です

- 会場 信州飯綱高原 心と体といのちのリトリートセンター いのちの森「水輪」
- とき 2023年9月22日(金)~2023年9月24日(日)
- 参加費 ①2泊3日 48,500円(税込)(講師費、会場費、宿泊と夕朝食費が含まれます。)
- ②個室料 希望者1泊1名様 5,000円税込(ご家族ご夫婦ご友人様相部屋可能)
- ③昼食希望者1食 1,650円別途
- ④水輪チャーターバス(長野駅 水輪内)片道1,650円、往復3,300円(後日詳細資料をお送りします。)
- 乗車人数により発生した差額は、当日の受付時に精算します。
- ⑤帯津先生かたがたリグ・がん・ホメオパシー相談:18,000円(ホメオパシー1瓶処方代込・追加1瓶3,000円)
- ⑥荒井先生かたがたリグ 心療内科・神経内科相談:18,000円
- ※希望者は事務局までお申込みください。先着順・当日精算
- \*尚キャンセルの場合、参加費のご返金はできませんので御了承下さい(代理参加・次回参加可能)。
- \*会場は全館禁煙です。\*洗面用品、タオル、バジャマは各自で御用意下さい。
- お申込み 下記の「申込書」でメール・FAXまたは郵送にて「水輪の会」までお申込み下さい。その後、詳細をお送りしますので、一週間以内に参加費をお振込み下さい。参加費振込確認後、順次正式受付となり、交通案内などをメール・FAXにてお送りいたします。
- \*タクシーの場合は、各自でご予約ください(長野観光タクシー 026-222-1234)。
- \*バスの場合は、アルピコ交通路線バス【70】【急行】ループ橋経由戸隠線をご利用下さい。  
長野駅からハイランドホール前下車(790円)。水輪まで徒歩10分。

いのちの森「水輪」について  
いのちの森の大自然のエネルギーは、心と体を癒し、自然治癒力を高めます。隣接する水輪ナチュラルファーム先の水自然農園では農薬や化学肥料を一切使用せずお野菜を作り、環境と健康に配慮した農法を行っています。大切に保護された自然は、やどりぎや銀竜草など高山植物、また山野草の宝庫です。館内寝具類は清潔を保ち、施設には和紙の照明、建物は天然木の檜や杉材を使用することで、人工的な建材によって遮断されることなく大自然のもつ澄んだ空気を、存分に味わうことができます。厳選された無添加の食材・調味料、無農薬野菜などを使った心のこもった美味しい食事は、心身をリフレッシュしてくれます。



## お申込書「いのちあふれる若返り養生塾」 該当項目に○をご記入ください

※申込締切:2023年9月8日(金) 厳守

TEL026-239-2630 FAX 026-239-2736

ふりがな	氏名	男	女	年齢	ご職業	申込み人数	人	申込日	月	日
	住所	e-mail								
TEL	FAX	携帯電話								
②個室希望	1泊5000円	1,650円	③昼食	1,650円	④水輪チャーターバス	1,650円	1,650円	3,300円		
	(あり)	(なし)	(2日目:希望)	(3日目:希望)	(行)	(帰)	(往復)			
⑤ホメオパシー相談	18,000円	18,000円	⑥荒井先生かたがたリグ	18,000円	⑦食事アレルギー	(無)	(有:食品名)			
振込先	みずほ銀行	振込名義人	( )	振込予定日	月	日	交通手段	( )		
振込合計額	上記参照	参加費(48,500円×人)	+個室料(室×2泊)	+昼食希望(食×人)	+チャーターバス(行き・帰り・往復×人)	片道各1,650円	3,300円	円		
◎お申し込みのきっかけ	ちらし	紹介:紹介者( )	インターネット	新聞・雑誌( )						