

自然の中で身体を調える

# 半断食合宿



和田重宏さんの  
子育て講座あり!!

2024

7.21(日)

|

7.24(水)

集合11:00(現地)/解散15:00

場所 市間寮 (山北町水瀬川1177)

費用 CLCA会員 ¥38,500(税込)

CLCA未会員 ¥44,000(税込)

2泊3日での参加も可能です。ご相談ください。(料金同額)

申込 NPO法人子どもと生活文化協会  
(CLCA)



◀ GOOGLEフォームよりお申し込みください。

電話・0465-35-8420

メール・CLCA@CLCA.JP

申込期限・7/16(火)

※キャンセル料は7/19から50%、当日は100%いただきます。



ゲスト 磯貝昌寛さん  
マクロビオティック研究家

マクロビオティックの道場を中心にマクロビオティック生活法を普及している。5000人以上の食箋指導を通して現代人にあったマクロビオティックを進める。マクロビオティック和道主催。

今年も磯貝昌寛さんの玄米の半断食の合宿を開催します。

こんなに自由な半断食の合宿は他にはないと思います。  
この合宿の魅力を一言で表すと磯貝さんという自由な人柄に出会う機会です。

玄米とか半断食って、世の中の多くの人にとって馴染みがない言葉だと思います。そしてこれまでに玄米や食養に縁を持つチャンスがなかった人ほど、上記の2つのキーワードからこだわりの強さを受け取るかもしれません。そんな人ほど磯貝さんに実際に出会って、こだわりでなく、自由で柔軟なことなんだと知って欲しいのです。そしてあわよくば、この合宿の体験を通じて自分の身体について、そして自分の感じ方のクセについてより深く知るチャンスになって欲しいと考えています。

「人生追われて生きている」そんな人が多いように感じます。時間、仕事、お金、学校、勉強、追われるものは人さまざまですが、いつの間にか追われている人生を歩んでる。そんな追われた人生をいったんリセットしてみるのに、「半断食」はいい時になるのではないかと思います。人生の仕切り直しに仲間とともに半断食を試してみたいと思います。



### 「半断食とは何か」

半断食は言葉の通り解釈すると、日常の食事と断食の中間（半分程度）の食事量で行う健康法と誤ってしまいがちですが、実はそうではありません。また効果も半分程度と考える人もいますが、そうではないのです。半断食は各人の体質と体調を考慮し、その人に合った食事をとっていきます。人によると日常食の半分程度になる人もいれば、断食になる人もいます。無塩食といって一切の塩気（醤油、味噌、塩等）を摂らない食事になる人もいます。運動量も当然、その人によって違います。ですから、半断食は、「各人の体質体調に合わせた健康生活法」といえます。

（磯貝さんより）

#### \* 合宿中の食事について

- ・ 昼夜食は大人はおかず、子どもたちは、玄米のご飯と少しのおかずです
  - ・ 朝は3種類の飲み物をテイスティング
  - ・ 最終日昼食は、小豆かぼちゃにたくさんの生野菜等お腹いっぱい食べます
  - ・ 半断食は期間にも個人差があり、磯貝さんと相談しながら行います
- ※ 幼児などお腹の空いた子どもたちはお母さんの握った塩おにぎりを召し上がれます

#### \* ワークショップ

- ・ 半断食についてのお話
- ・ 反応のお話、（半）断食後の復食のお話
- ・ 手当法のワークショップ

#### \* 個人相談

- ・ 有料申し込み制

## 和田重宏さん（NPO法人子どもと生活文化協会理事長）の子育て講座



テーマ：人が育つ生活

かつて生活の中で人は育っていました。生活には、全ての教育的要素が含まれており、学びの宝庫なのです。

いのちの世界では、楽しみの中にでも苦しみの中にでも喜びがあるものです。生活を通してそのようなことに気付き、そしてそれを喜びと思える生き方こそが最高の幸せな人生です。

そんな生き方、人生についてお話しを伺い共に考えてみませんか？

NPO法人子どもと生活文化協会（CLCA）

☎ 0465-35-8420

〒250-0045 神奈川県小田原市城山1-6-32 Sビル2F



ホームページ

