

NPO 法人園芸セラピーと禅の会主催  
グリーンフラスコ研究所、HERB AND CRAFT 共催

# 生命（いのち）の食育 禅僧の食事に見る栄養学と食べるハーブ



「汝の食事を薬とし、汝の薬は食事とせよ」これはヒポクラテスの言葉です。  
心と身体に響く禅僧の食事とは？ 今こそ「食」について共に考え、実生活に生かしましょう。  
あなたの生活を輝かせるための、1泊2日の禅寺体験に是非お越しください。

## 講師プロフィール



林真一郎（グリーンフラスコ代表・薬剤師・東邦大学薬学部客員講師）幅広いネットワークを作り、情報交換を行いながら、統合ヘルスケアとしてのアロマセラピーやハーブ療法の普及に取り組んでいる



穴戸多恵子(HERB AND CRAFT 代表・日本園芸療法学会認定専門登録園芸療法士・宮城大学講師)アメリカ合衆国に住み、ハーブの素晴らしさに魅了される。帰国後独自に研究を重ね、大学での指導や各種メディアでのハーブの普及にあたっている



井上光典（曹洞宗西見寺住職・発心寺専門僧堂師家、曹洞宗参禅道場の会会長）曹洞宗発心寺専門僧堂の師家として参禅の指導、また平成 26 年よりギリシャのアテネとセリフォス島にて坐禅指導を行う

2017年10/7（土）13：00 現地集合 ～

10/8（日）14：00 現地解散

[会場] 静岡県浜松市西区西鴨江町 3268 圓通山西見寺 <http://saikenji.org/> 裏面の交通のご案内をご覧ください

[参加費] 28,000 円（1泊3食、税込）宿泊希望でない方は 26,000 円

※申込〆切 9/30 まで ※お支払い方法は後日ご案内します

※宿泊は宿坊のため大部屋となります

[服装] 派手ではない服装、ジャージ等（坐禅、外でのワークをするため）

[持ち物] 軍手、タオル、バスタオル、筆記用具

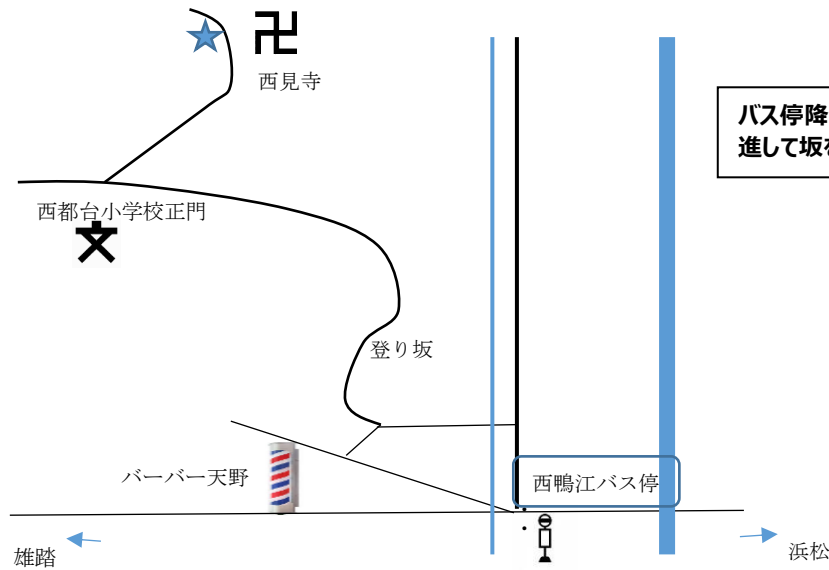
[定員] 20 名

[お申込み・お問い合わせ] ※名前、電話番号、住所を明記ください

NPO 法人園芸セラピーと禅の会 井上真以子 [den8mai@yahoo.co.jp](mailto:den8mai@yahoo.co.jp)

Tel: 053-447-7000 Fax: 053-447-7088

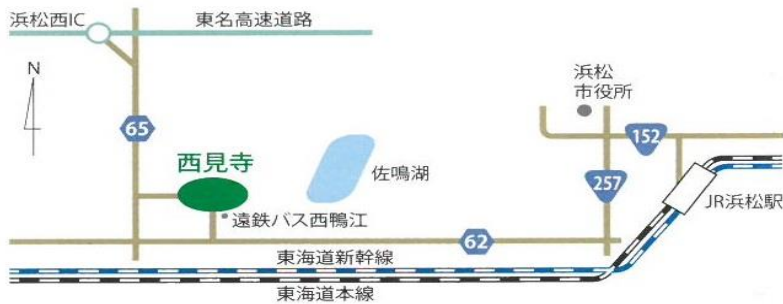
1日目 (10/7)		2日目 (10/8)	
13時	現地集合／オリエンテーション 石庭「梅華庭」見学	6時	起床／朝の勤経（自由参加）
14時	講義 禅僧の食事みるフィットケミカルと 栄養学（林真一郎）	6時30分	坐禅堂にて坐禅
15時15分	講義 食べられるハーブ（宍戸多恵子）	7時	粥坐（朝食）
16時30分	法話 自己に参ずる（井上光典）	9時	対談「徹底生きる」 （林真一郎・井上光典）
18時	薬石（夕食）	10時	薬膳ハーブの寄せ植え
19時20分	坐禅堂にて坐禅	12時	斉坐（昼食）
20時30分	浜名湖ロイヤルホテル温泉にて入浴	13時	振り返り／交流タイム
		14時	解散



バス停降りて信号を渡る。20m先を左折。そのまま直進して坂を登る。小学校の正門前を右折。

### 交通のご案内

- ◎お車でお越しの場合
  - (東京・大阪方面から)
    - ・東名高速道路「浜松西IC」から県道65号、325号経由約10分
  - (浜松方面から)
    - ・浜松駅から国道152号、連尺を左折し、国道257号・成子を右折、県道62号（雄踏バイパス）を西へ。田端橋北を右折し、帰帆橋南を左折し雄踏街道へ。西鴨江を右折し、すぐ左折して坂を上り切った西都台小学校の北。浜松駅より約25分
- ◎JR・公共交通機関等でお越しの場合
  - ・JR浜松駅より駅前バスターミナル5番乗り場から遠鉄バス「入野（山崎・舞阪）方面行」に乗って、西鴨江で下車。徒歩7分



タクシーをご利用の場合は JR 浜松駅から片道 25 分、2500 円程度、JR 高塚駅から片道 15 分、900 円程度です。