2008.9.1-2017.10.23

創刊100号！ありがとうございます

この「健康生活館だより」は、健康生活館が開館した年の2008年９月１日に第１号が発行されてから、今号で創刊100号の節目を迎えました。

当初の発行は不定期で、月に２回出たり、数カ月間、間隔が開くこともありましたが、2012年６月の３６号より月刊化され、現在に至っております。

この間館長は３回交代し、現在４代目ですが、本紙担当はお陰さまで（？）、創刊以来不動となっております。これからも健康生活館内や、健康生活館で活動している人たちが館外で行った行事を中心に、健康生活館の“いま”を伝えていきたいと思います。今後ともよろしくお願いいたします。

（編集子）

健康生活館だより

2008.9.1 №1

発行 MOA健康生活館 〒078-8211 旭川市1条通21丁目 ☎(0166)37－4567 Fax(0166)37－5222

当館は心身の健康づくりに岡田式健康法（食事法、浄化療法、美術文化法）を取り入れています

◇食育セミナー

7月20日、第2回食育セミナーが開かれ、MOA自然農法名寄農場の中川祥治博士（栄養学）が講演。6月8日に開かれた前回で、食育や医療セミナーの開催や地産地消について知りたいという意見が多かったことから、今回は「地産地消って何ですか～食生活とメタボリックシンドローム」のテーマで開かれました。参加者からは、「メタボと食生活のことが前回に続いて勉強になった」「分かりやすかった」「地域での料理教室でもセミナーの内容を伝えていきたい」といった反響が寄せられました。

次回は9月21日、旭川市内で料理教室を開いている宮川千枝子さんを講師に迎えて食育セミナーと料理教室が開かれます。

◇親子料理教室

食事の楽しさを実感してもらおうと8月1日「親子でクッキング」のテーマで親子料理教室が開かれました。子どもを含む25人の参加者はカレーライスつくりに挑戦。涙を流しながら玉ねぎの皮をむいたり、野菜を切ったりしながら思い思いに作っていました。

◇生産者見学会

8月4日、40人が参加してMOA自然農法旭川普及会の「生産者見学会」が開かれました。この見学会は毎年行われ、今年は新たに地産地消に取り組んでいただくことになった当麻町の桑田農場、当麻グリーンライフ、旭川市のアグリコーポレーションと、自然農法を38年続けている当麻町の畑喜一さんの水田を見学しました。

畑さんの水田では、参加者を前に妻の豊子さんが、自然農法を始めた頃の苦労を語りました。

豊子さんは「自然農法を始めた頃は、農薬・肥料を使うのが当たり前で、苦労も多かったのですが、自然農法を提唱する岡田茂吉先生の論文を読んで『これだ！』と魂に響くものがあったから、絶対にやめませんでした。

2008年9月1日に刊行された創刊号

お気軽にご参加ください！お待ちしております

健康生活館・11月の催し

（都合により日程変更や中止になる場合があります。定員制の催しは、満員の際はご容赦ください）＝内容は10月17日現在＝

◆健康増進セミナー

（各型とも定員6名、事前にご予約ください）

○通常型（10:00から1時間程度、参加料2，000円）
14日（火）、22日（水）、29日（水）

○1日型（10:00～15:00、昼食持参、参加料3,600円）
15日（水）、21日（火）

○3日型（3日間通して参加。時間は原則10:00～15:00ですが、変更になる場合もあります。各日とも昼食付き、参加料10,000円）
7日（火）～9日（木）

※3日型は食事のみの参加もできます（一日につき700円で、どれか一日のみの参加も可）。食事のみ参加の定員は各日2名です。参加ご希望の方は、健康生活館までお申し込みください。

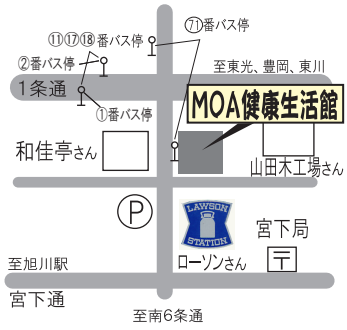
◆和菓子作り教室（各回定員10名）
メニュー「練りきりのもみじといちょう」
10日（金）、24日（金）10:00～12:00
参加料：食彩の会会員500円、一般600円
参加ご希望の方は、所定の申込書に記入のうえ、健康生活館にお申し込みください。食彩の会会員の申し込みは健康生活館でできます（入会金、年会費無料）。

◆「いきいき健康サロンの日」
26日（日）10:00～15:00
MOA会員を含む市民のための2階開放日です。
岡田式健康法でくつろぎのひと時をお楽しみください。

◆「楽しむ食事の会」
26日（日）10:00～13:00
体に良いメニューを作って、食べて、楽しみましょう。参加費1,000円。食事のみの参加もできます。その場合は11時40分までにお越しください。参加ご希望の方は、健康生活館までお申し込みください。

◆休館日（2階フロア）
5日（日）、17日（金）
開館日であっても、行事が入っていない日や、時間帯によっては、職員が不在の場合があります。お問い合わせの際はご注意ください。電話をかけた時、転送のアナウンスに続いて転送先につながった場合、転送先からの呼び出しはできかねますので、ご了承ください。

MOA健康生活館はこちらです！



アクセス

◆旭川電気軌道バス
・旭川駅前27番乗り場（ルートイングランド前）から
71番・旭川医大病院前行き
1条20丁目下車、徒歩0分
・1条8丁目17番乗り場（フィール前）から
2、11番・東光16の5、17番・東神楽行き
および18番・東郵便局前行き
1条20丁目下車、徒歩2分
◆車　旭川駅前・宮下通を東へ約2km

●2F・カルチャー教室（不定休、上の欄参照）
午前10時～午後5時
Tel　0166-37-4567
Fax　0166-37-5222
●1F・自然食品の店・オレンジハウス旭川店（月曜定休）
午前10時～午後6時
Tel　0166-37-5000
Fax　0120-16-2422（無料）