

はったつ
しょうがい?



この世にひとつだけの
個性を輝かせたい

豊かな感受性
純粹



うちの子 ちよつと ユニーク

多様性



地球を救うために
生まれてきた子



作成：山口人代

食べたものが
わたしを作る
わたしが守る



①発達障がいで病気になるの？ 感性豊かなたったひとつの個性

4/15 (土)

4/19 (水)

11:00~14:00

メニュー

- ・炒り大豆ごはん
- ・春野菜の黒ゴマ汁
- ・ポテトサラダ
- ・白玉団子のごまだれがけ

参加費：12,100円（税込）

持ち物：エプロン・タオル・筆記用具・マスク



「食でこころとからだが変わる」がわたしの信念。

自分のからだは自分で癒やしたいと食を学び始め、重ね煮に出会います。ある朝、息子さんが発達障がい友だちのSNS投稿に衝撃を受け、このプログラムを作ろうと決めました。

テキストは2冊。1冊は食の問題点、代替療法などについて、もう1冊は笑美かさねと名付けた重ね煮について学びます。座学のあとは、みんなでごはんと重ね煮で一汁一菜を作ります。炊き込みごはん、混ぜごはん、赤飯など、ごはんが楽しい講座です。発達障がいの子どもは地球を救うために生まれてきたと思います。耳の痛い話も盛り込みました。が、お伝えしたいことはご自身を、お子さんを思いっきりハグしようということです。ご参加をお待ちしております。

▼今後のスケジュール

- 5/20 (土) 5/24 (水) ②食に問題ある？その1～食を変えると行動が変わる～目に見えない化学物質
- 6/17 (土) 6/21 (水) ③食に問題ある？その2～食を変えると行動が変わる～常識の落とし穴、便利さの落とし穴
- 7/15 (土) 7/19 (水) ④どんな食事がいいの？～食べたものが、わたしを作る～おおらかにできることから一歩ずつ
- 8/23 (土) 8/19 (水) ⑤代替療法 選択肢はいろいろ／言葉と思い～波動 ま、いいか！と肩の力を抜いて
- 9/16 (土) 9/20 (水) ⑥交流会

講師：山口人代（重ね煮料理講師）

いんやん倶楽部師範 調理師

父親の病を機に、自分の身体は自分で癒したいとの思いから料理を学ぶ。正食協会、マクロビオティックを学んだ後、重ね煮に出会い、心と身体がゆるむ感じを知る。

日々、ごはん味噌汁に癒され、元気になることを体感し、ごはん味噌汁を基本とした献立を提唱する。師匠の教え「一動物として謙虚に生きる」を胸に、子どもたちが健やかであってほしいと願う。アレンジ、料理のイメージの上げ方、手際のよさには定評がある。

ご予約＆お問い合わせ

gomacro Salon (TEL) 075-257-5096 (WEB) <https://gomacro.resv.jp>

