

## 一般社団法人アジアファスティング協会の紹介をZOOMにて開催しました。

7月26日（火）20時～宇保りか子理事長によるアジアファスティング協会の紹介ZOOMが開催されました。その中で当協会の目指す指針が示されました。

現代では色々なものが自動化され、インターネットやSNSの普及でわずか10年前では考えられなかったくらい暮らしは便利で豊かになりました。しかしその反面、身の回りには情報があふれかえっています、流行りに左右され、いつの間にか自分を失い、周りに迎合するのに疲れ果てて、せっかくの個性が埋没してしまう時代になったのではないかとそんな現代では何を指針に生きるのか？本当に必要な情報は何か？多くの人が迷い強いストレスを感じています。

地球温暖化、少子高齢化、エネルギー問題、健康問題、心のケアの問題、そして地球環境を守る問題、皆で解決していかないといけない共通の問題が山積みです。

自分さえ良ければいい、という風潮になりがちな競争社会の中で、周りに貢献するとはどういう事なのか？、本当の価値とは何か？一人一人の個性を活かしながら未来をもっと住み良い社会にする為に一般社団法人として全員がやりがいを持ち自身を研鑽していける団体として皆さん力を合わせて歩んで行く決意が大きくなった意義あるZOOMセミナーとなりました。



- 健康ファスティング
- 腸活講座
- 食育講座
- 腸活体操
- 簡単ストレッチ
- 整腸マッサージ
- 美容知識
- 環境保護
- 子ども食堂
- フードリボン
- 医療支援
- 就労支援
- 農業支援
- 医師講演会
- 専門家講演会
- 各種資格認定

など今後も活動して行きますのでよろしくお願ひします。



## 「食育アドバイザー」 認定ZOOM講座のお知らせ

2022年8月23日（火）  
20：00～ ZOOM 735-494-4725

鍼灸師でもあります今井武司理事による「食育アドバイザー認定講座」が上記日程で開催されます。今井理事は「栄養・運動・ストレス・睡眠・漢方・陰陽五行・その全てが繋がっており、それらはお互いに影響しあって私たちと言う人間を決めております。東洋医学では「食医同源」と言う言葉があります。まさに食べる事は医療につながっているのです」といっても言っております。



氏名	記入	受講	毎月日	年月日
姓		姓		
名		名		
電		電		
話		話		
FAX		E-mail		



## 会員あいさつ 岡村 味保 さん（大阪府）

宇保りか子理事長のファスティングアドバイザー認定講座を受けて、1日3食を食べることが、農薬・添加物・化学物質を取り過ぎてしまい、しかも内臓が休まることなく常に働いている状態であると知り、食生活を見直すきっかけになりました。ファスティング=断食ではない、ゆるゆるファスティングを実践してます。これからも無理せず続けていきたいと思ひます。



## 腸活グルメのコーナー！ 8月4日（木）朝食

■ アイディアルシェイク  
体脂肪を減らす、体重を減らす目的でアイディアルユーを摂取される方も多いと思ひますが、プロテインに1～1.2g添加してよくシェイクすると冷水にも溶けやすくお腹いっぱいダイエットにピッタリです。筆者はイチゴ味が好みです。

