

日時：2012年6月24日（日）13：00～15：30

会場：居酒屋『薬膳とうがらし』

参加者：8名（内委員3名）

目的：地域で人と人がつながることを目的に、会場を移動しながら心とからだのサプリ講座を開催する。初対面の方、地元の方など、参加した人たちで、日常で困ったこと、心配なことなど、お茶を飲みながら、おしゃべりする。それぞれの体験や抱えていることを聴き、話すことで、心ほぐし、からだほぐしをする。

内容：第4回は会場を大野銀座商店街にある居酒屋『薬膳とうがらし』に移動し、店主の立石利夫さんを講師に迎え、薬膳料理を教わった。10種類以上の野菜と薬膳材料を使った薬膳サラダと海鮮おこげを作った。たっぷりの野菜と美味しい海鮮おこげをいただいたあと、立石さんからお店の名前の由来、大病からの復活、地域で開催している料理教室や畑などのお話を伺った。

立石さんは17年前に大腸癌を患い、あらゆる自然療法を取り入れ、2年間の闘病生活を経て、15年前に現在のお店をオープンされました。

一日三度の食事をし、健康で生きるために、立石さんが現在も続けてる食事療法の一つとして野菜スープを教わった。食べることは生きること、小さな繰り返しの大切さを実感した。

参加者の中には、身近な人を癌で亡くされた方、現在闘病中の方もいらした。参考になった、役に立てるとの感想をいただいた。

会計：収入 4,000円 支出：4,100円 収支：-100円

次回のカフェ開催

日時：7月6日（金）11時30分～14時30分

場所：カフェ・ド・ボワ 参加費：500円

内容：ねえ、聞いて、聴いておしゃべりカフェ

一人一品持ち寄り形式で簡単なお昼をいただきながら、暮らしの中で困ったことや心配なことなど、おしゃべりして、情報交換の場とする。

