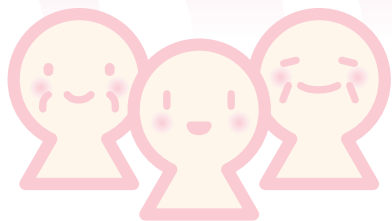


# 「あたららしい湯治」

第2回:2012年「冬」編 シンポジウムのお知らせ

## 温泉×自然×人 ＝健康でしあわせ♪

健康のヒント  
ここにあり!



とう-じ【湯治】 タウヂ  
【名】スル 温泉に入って病  
気などを治療すること。  
「術後に温泉場で一する」

### ● トークライブ

#### 森は名セラピスト ～森林セルフケア～

奈須憲一郎さん

NPO法人日本森林療法協会理事長 / NPO法人森の生活代表 / 下川町議会議員



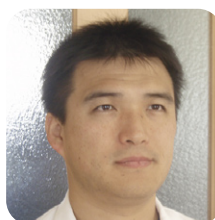
「すべての人の  
よりよく生きる力を  
解き放つこと」

＝「エンパワメント」を森とのつながりの中で実現していくことをテーマに「森に行って自然に無理なく自分自身をケアする健康法」＝「森林セルフケア」を全国に広めています。都会の公園から山村の森まで幅広く実践でき、温泉やアロマなど他の療法との相性も良いので「あたららしい湯治」にぴったりではないでしょうか？

### ● 講演(ワークショップ・スタイル)

#### 心の生活習慣を変えてみよう ～うつ病と認知症の予防～

川湯の森病院 齋藤浩記理事長



「心の生活習慣」とは  
すなわち「心の癖」です。

その人が、どのような家族、あるいは仲間と過ごしてきたのか。どのような気持ちを抱きやすく、どのような言葉を使いやすく、どのような行動をしやすいか…？

悪い姿勢を続ければ骨が曲がっていくように、食生活によって身体の調子が変わるように、「心もそのようなものである」という視点から、うつ病、認知症の予防、更にはその人の人生に役立てるような気づきを提供します。

公式ホームページ

<http://atarashiitouji.jimdo.com>

# 2月22日(水)

12:30 開場 / 13:00 開演 終了は16:00を予定しています

弟子屈町 川湯ふるさと館

弟子屈町川湯温泉2丁目3-40 ☎ 015-483-2060

参加費 ¥1,000

【お問い合わせ】あたららしい湯治実行委員会 事務局 TEL 015-482-4444(フジワラ) [atarashiitouji@gmail.com](mailto:atarashiitouji@gmail.com)

【主催】あたららしい湯治実行委員会

【後援】てしかがえこまち推進協議会 / 釧路周湖観光協会 / 釧路ツーリズムでてしかが / 川湯温泉旅館組合 / 川湯温泉料飲店組合 / 川湯の森病院 / 釧路北国からの贈り物 釧路アロマセラピースクールヴィーガル / EZOライダー / 釧セラ / カラーワークス札幌 / アロハスマイル (順不同)

温泉♥セラピー  
Onsen Loves Therapy