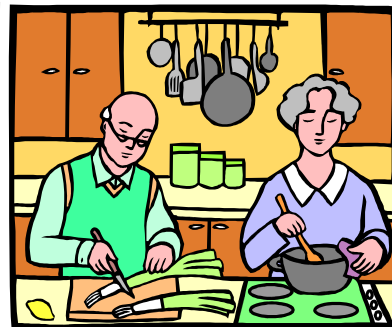


"食"の楽しみは、心の健康のためにも大切です！

## おしゃべりサロン「相互塾」

(第58回) <入場無料>



若いも若きも大歓迎。Face to Face を大切に！

### ～ありがとう大地！～ 「お惣菜は家族愛」

日 時：平成16年11月29日（月） 午後7時～9時  
場 所：調布市総合福祉センター 4階 視聴覚室（グリーンホール南隣）  
語り手：三室洋子さん  
(株)ミムロ 取締役名誉顧問

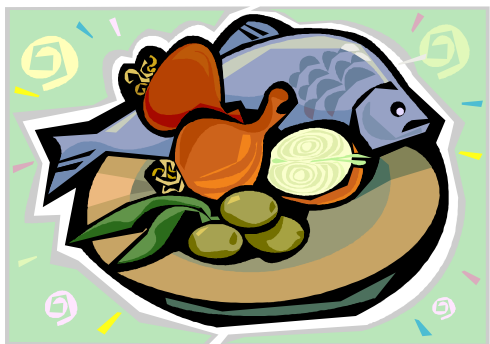
昔、人は生きるために食べていましたが、時代と共に"食"を楽しむ飽食になりました。今や、地球のことや身体のことを、我々は考えて"食"を選ぶようになりました。

現在の若者の味覚障害や、主婦の料理離れは深刻化しています。そんな中で、"おふくろの味"とは、母が家族の健康の為に作るお惣菜の味です。

食べ物は、物理的に身体を動かすエネルギーの役割だけではありません。心の状態に作用する成分が、たっぷり含まれているのです。自分の身体に良いものを探すことによって、思考も明確になりライフスタイルを見直すきっかけにもなります。

是非、これを機会に"食"を楽しみながら健康維持を図りましょう。

【終了後懇親会(参加自由、実費2千円前後)を行います】



お惣菜とはなんでしょうか？ 幸せな家族愛に触れること、  
請け合います。期待して来てください。

主 催：特定非営利活動法人 調布まちづくりの会  
連絡先：森下 政信 (TEL&FAX 83-9993)

E-mail [mmanob@sepia.ocn.ne.jp](mailto:mmanob@sepia.ocn.ne.jp)

(ウラへ続く)