



# 秋のほんものの貴重な手作り酵素教室

いのちの森で  
つくった生酵素



酵素ドリンク

いのちの森3万8千坪の中に広がる自然の宝庫と  
完全無農薬野菜を光の水自然農園から収穫して  
とっても貴重な本物の生きた酵素をつくります!

秋の手作り酵素教室

2016年10月29日(土)~30日(日)



## 酵素とは・・・?

酵素は消化・吸収の働きを助け、血液循環や細胞の新陳代謝など、健康を維持する上で体が最も必要とする物質です。しかし加齢に伴って日々減少していく性質のため、毎日の生活の中で上手に補給していくことが大切です。酵素は健康促進・老化予防・整腸・ダイエット・美肌などに効果があると言われています。

### 春の酵素

春の酵素は冬の間にとまった毒素を排出し体に元気を与えてくれます

春の新芽や野草、この時期は一番薬効も強くエネルギー高い野草酵素になります

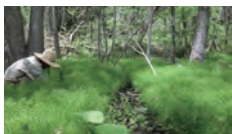
### 秋の酵素

秋の酵素は実りのもの。身体を温めてくれるもの。冬の寒さを越すのに必要な陽性のエネルギー

山の実(どんぐり・ナナカマド)や、山ぶどう、根もの野菜、しいたけなど秋の恵みを皆で収穫していきます!!

## 春・秋の酵素の材料

かぶ・人参・大根・じゃがいも・ごぼう・りんご・かりん・栗・どんぐり・イタドリの根・ビート・ノバラの実・いちいの実・ななかまどの実・やまぼうしの実・山葡萄・宿木の実・小豆・椎茸・唐辛子など種類が多ければ多いほど良い。その地域の農産物が良い。自然農園の野菜・野草は農薬も化学肥料も一切不使用。



スギナ



くまざさ



ヨモギ



オオバコ



さんしょう



しいたけ



自然農園のお野菜たち



こごみ



りんご



たんぽぽ



くわの実



クローバー



もろこし



ねこじゃらし



つゆくさ



ひえ



オカトラノオ

いのちの森文化プロジェクト

共催 公益財団法人いのちの森文化財団 / 水輪の会 / 有限会社グリーンオアシス  
農業生産法人(株)水輪ナチュラルファーム / いのちの森クリニック



# 秋の手作り酵素教室とヒーリングステイ

スケジュール(変更になる場合があります)

- 1日目** 12:30 長野駅東口 乗合タクシー出発  
 13:00 受付, オリエンテーション  
 13:30 秋の山の実採集  
 14:30 食・酵素のビデオ上映  
 16:00 入浴 18:00 夕食  
 19:30 自主学习 20:30 座禅
- 2日目** 6:00 野菜収穫、キノコ狩り  
 7:00 秋の酵素教室  
 10:00 朝食  
 11:30 振り返り、感想文記入  
 12:00 解散 乗合タクシー出発



塩澤研一著 常津良一監修  
 「いのちにやさしい野菜のレシピ」  
 1,728円税込 PHP研究所

## 会場:いのちの森「水輪」について

いのちの森の大自然のエネルギーは、心と体を癒し、自然治癒力を高めます。隣接する水輪ナチュラルファーム自然農園では農薬や化学肥料を一切使用せずお野菜を作り、環境と健康に配慮した農法を行っています。大切に保護された自然は、やどりぎや銀竜草など高山植物、た山野草の宝庫です。館内寝具類は清潔を保ち、施設には和紙の照明、建物は天然木の檜や杉材を使用することで、人工的な建材によって遮断されることなく大自然のもつ澄んだ空気を、存分に味わうことができます。厳選された無添加の食材・調味料、無農薬野菜などを使った心のもった美味しい食事は心身をリフレッシュして頂けます。



## 参加要項 ● 会場 信州飯綱高原 心と体といのちのセンター いのちの森「水輪」

- とき 秋の手作り酵素教室 2016年10月29日(土)~30日(日)
- 参加費 ①1泊2日 18,500円(税込)(1泊の宿泊費、夕朝食付、会場費、参加費、材料費(酵素、海のもの、山の物、無農薬野菜、野草など))
- ②前泊・延泊をご希望の方は事前にご予約下さい。(1泊:13,500円~)
- ③乗合タクシー希望の方は4人以上1人当たり片道1,200円、往復2,400円 \*要事前予約 \*乗合タクシーは長野駅東口発。乗車人数により差額を当日精算します。\*後日詳細資料送付
- ④個室希望承ります。(個室希望別途料金(3,500円~6,500円) 個室料は当日精算。 \*ご希望にそえない場合もあります \*お作り頂いた酵素はお持ち帰り頂けます。
- お申込 下記の「申し込み書」でFAXまたは郵送にて心と体といのちのセンター「水輪」までお申込後、一週間以内に参加費をお振込ください。
- 振込先 参加費振込確認後、順次正式受け付けとなります。(申込受付後詳細資料送付)

◎みずほ銀行 長野支店 (当)1620273 水輪の会 塩沢早穂理 (すいりんのかいしおざわさおり)  
 ◎ゆうちょ銀行 (口座番号)00550-0-6511 (加入者)水輪の会

\*尚、キャンセルの場合は参加費は返金致しませんのでご了承下さいませ。(代理参加は可能です)  
 ◎詳細はお問い合わせ下さい。

〒380-0888 長野県長野市飯綱高原2471-2198 FAX 026-239-2736 TEL 026-239-2630  
 e-mail suirin@suirin.com URL http://www.suirin.com



**秋の手作り酵素教室 申込み書** 申込日 月 日 TEL 026-239-2630  
 \* 該当項目に○をご記入ください FAX 026-239-2736

氏名 \_\_\_\_\_ 男 女 年齢 \_\_\_\_\_ ご職業 \_\_\_\_\_ 携帯電話 \_\_\_\_\_

〒 \_\_\_\_\_ 住所 \_\_\_\_\_ e-mail \_\_\_\_\_ TEL \_\_\_\_\_ FAX \_\_\_\_\_

1泊 13,500円 1泊 13,500円 1,200円 1,200円 当日精算 3,500円~6,500円

②前泊延泊 ( 前泊( 泊 ) ・ 延泊( 泊 ) ) ③乗合タクシー ( 行 ・ 帰 ) ④個室予約 ( 希望 ・ 不要 )

天然温泉バス予約 ( する ・ しない ) 食事アレルギー ( 食品名 \_\_\_\_\_ )

振込先 ( 〒 ・ 銀行 ) 振込日 月 日 ( 振込済み ・ 振込予定 )  
 18,500円 1泊 13,500円 1,200円 1,200円

**振込合計** ①( 宿泊費 ) + ②延泊前泊 (計 泊) + ③乗合タクシー ( 行 ・ 帰 ) = \_\_\_\_\_ 円

◎お申し込みのきっかけ \_\_\_\_\_ ちらし \_\_\_\_\_ 紹介: 紹介者 ( \_\_\_\_\_ ) インターネット \_\_\_\_\_ 本 ( \_\_\_\_\_ )