

食 べ 物 が 講 演 会 身 体 を つ く る



鈴木公子先生講演会

2024年

5/1 水

13:10 ~ 16:40 (開場 12:50)

上田市文化センター(上田文化会館)大ホール

第一部「食育」 ~口の中から見えてきたもの~
第二部「息育・足育」 ~息と足で体が整う~

鈴木公子先生プロフィール

1959年新潟県の刈羽村の農家に生まれる。
小学6年で心臓病を発病、その後、体調の悪い学生時代を経て、20歳以降、心臓病は悪化し、子宮内膜症(ダグラス窩腫瘍)、アトピー性皮膚炎を次々と発症。多くの治療を受けるが完治せず、薬漬けの学生時代を過ごし、日本歯科大学新潟歯学部を卒業と同時に、入院。
その後、長岡市の関歯科医院(関正一郎先生)に勤務。そこで食事療法に出逢い、病気を次々と克服し、「食」の大切さに目覚め、1986年にひまわり歯科医院開業。講演活動、テレビ・ラジオ出演を続ける。その後も、両眼失明、心臓発作や糖尿病発病に見舞われるが、その度に食事療法で緩解し、その体験を元に、日々の診療や講演を通して、食の大切さを伝えている。最近では呼吸の大切さ、脚の大切さも診療や講演で伝えている。フットケアアドバイザーとして西区のまるやま皮膚科クリニックにても外来担当。

主な著書
「給食のちから」 風濤社 幕内秀男氏との共著
「きれいに死にたい」 風濤社



講演会開催に込めた思い

人は「心・技・体」がそろって幸せになれると、私は考えています。ウエジョビでは今まで、「心」と「技」に力を入れてきました。

「心」…「人間性を磨く」。3つの約束、ココロの授業、朝の読書、佐藤芳直氏講演会など。

「技」…「技術や知識」各科の授業、資格取得、就職(公務員)試験合格など。

さらに今回は「体」に関するイベントを計画しました。「健康」は「幸せ」と大きな関わりがあります。私は、みなさんに「健康な身体」を手に入れて幸せになってほしいのです。私は10年前、突然の腹痛で10日ほど入院しました。腸の病気でした。それをきっかけに身体について考えるようになり、食生活を変えた結果、よくわかりました。「食が身体を作るのだ」と。ウエジョビ生の食生活を見ていると心配になる事があります。ジュースとスナック菓子だけで朝食を済ませる子、エナジードリンクを1日何本も飲む子、カップラーメンを毎日食べている子……。菓子を食べるなどは言いませんが、もっと食べることを大切にしてほしいんです。それは、自分を大切にすることにもつながります。

食を変えれば身体が変わります。身体が変われば性格も変わります。人生が変わります。学生の幸せな人生のために、「ウエジョビ講演会」がよいきっかけになる事を願っています。保護者の方もぜひご参加ください!



上田情報ビジネス専門学校
校長 比田井美恵

保護者・一般の方も参加できます。

要予約!
入場無料
公開講演

- ・学生対象の講演会ですが、保護者・一般の方も参加できます。
- ・右のQRコードより申し込んでください。
- ・当日、受付はありません。直接会場にお入りください。



参加申込はこちら!

【注意事項】

第二部では足指を動かしますので、下記のようにお願いします。

1. 足指の運動をしますので、ストッキングの場合はひざ下等、すぐに裸足になれる格好をお勧めします。
2. タイトスカート・ミニスカートはご遠慮ください。
3. 学生は普段の靴(できればスニーカー)を履いてきてください。また、就活用の革靴、パンプスもお持ちください。



学校法人 上田佐藤学園 —すべては学生のために—
上田情報ビジネス専門学校

〒386-0012 長野県上田市中心 3-7-5 ☎0268-22-0255

LINEで簡単!

「友だちを追加」すれば
質問もラクラクできる!



Webサイトはこちら!

コースブログなど、たのしい
コンテンツが満載です!

