

# ほあ〜がんサポートネットワーク

誰もが自分の問題を解決できる「レジリエンス（回復力）」を持っています。

ほあ〜がんサポートネットワークは、そのレジリエンスを気づくための情報が得られ、あなたの生き方をサポートします。その為に、あらゆる分野でご活躍の講師をお招きして、「身体・心・スピリット」など広範囲に及ぶ話題を共有し、生き方、悩みなどの解決のヒントが得られる会です。がん患者さんとそのご家族のみならず、当講演にご興味のある方はどなたでもご参加いただけます。

## 第149回講演 11月のテーマ

### 『免疫を高める為のエクササイズ』

#### 〈講演要旨〉

(1) 免疫が落ちている兆候

① 体温が低い      ② お腹が硬い      ③ 唾液の分泌が悪い      ④ 胸の真ん中を押すと激痛が走る

(2) どうして？

こんな症状を起こしてしまうのか？免疫と咀嚼の関連性

(3) 免疫を高める為のエクササイズの実践

(4) 質疑応答

#### 演者 杉本 錬堂（すぎもと れんどう） 講師



〈講師紹介〉1950年1月15日生まれ。自然・温泉・健康・遊びプロデューサー。天城流湯治法湯治司。健康保養による町づくりで地元の活性を願い、96年ヒーリング・ストーンズを設立。日本のみならず世界を視野にツアー企画、温泉療法、健康セミナー、アウトドアイベント、錬堂ブランドなどキッズからシニアまで幅広い層にむけて「五感の回復と本物の元気」を教える。その感性とアイデアが関係省庁から注目されており、自治体のアドバイザーもこなす。テレビ番組でも人気で98年「錬堂と遊ぼう」（CATV）放送開始。2000年日本の温泉療法アドバイザーとして召喚され渡独。01年NPO法人錬堂塾を設立。静岡県地域づくりアドバイザー 健康・福祉・まちづくりアドバイザーとなる。07年から新しい湯治場づくりやセラピスト育成に力を入れながら全国ツアーを展開。世界に誇れる日本の健康文化として海外へも進出。08年からアメリカツアーを開始する。笑顔が印象的な自然人。

先着30名程度、予約制（キャンセルもご連絡ください。）

日時： 平成30年11月12日（月）

午後 1時30分～4時30分（受付開始 午後1時15分より）

会場： 横浜市市民活動支援センター 4階（桜木町駅より徒歩7分）

[https://opencity.jp/yokohama/pages/gp/idx.jsp?page\\_id=10](https://opencity.jp/yokohama/pages/gp/idx.jsp?page_id=10)

お申込み先： イーハトヴ クリニック 電話 045-902-7240

Email ✉ [info@ihatovo-clinic.com](mailto:info@ihatovo-clinic.com)

参加費： 3,000円

主催 NPO 法人 ほあ〜がんサポートネットワーク

代表 医師 萩原 優 日本外科学会認定医、日本消化器内視鏡学会指導医、  
日本消化器病学会専門医、日本緩和医療学会評議員