

## 『依リマク』のポリシー

呼吸を考える

ごま塩づくり

シンプルな食

心と体をととのえる

依<sup>よ</sup>りあい  
マクビタ<sup>マク</sup>の  
—食<sup>ク</sup>無<sup>ク</sup>の祭典—

2015年9月19日(土)～

22日(火)七号食形式

於 三重県志摩市阿児町立神2433

農家民宿まはな 大西せつを きみこ

Tel : 0599-45-4195

「依りあい」の「依り」は、仏教用語の「相依性」からきており、  
 “すべてのものごとは、お互いに依りあって成り立っている”という意味があります。  
 人間一人ではなにもできない、支え合って支えられて今、ここに私たちは立っていら  
 れます。それを自覚しましょう！

その自覚のための修行の場「依りあいマクロビオティック」です。

秋のシルバーウィークを「依りあいマクロビオティック」で有意義に過ごしましょう！



栗ご飯が出るかも？  
 5年目のこじんまり宿を中心に。

宿泊場から  
 まはなまで徒歩で



日本夕日百選の  
 西山慕情が丘まで2キロ。

## 講師紹介



### 高橋玄朴氏

禅による生活の探究を標榜する若宮章嗣師に師事し20年間修行。1983年、禅ヨーガ研究会設立。1999年モクイモ研究会設立。



### 小島秀樹氏

1984年、小島国際法律事務所を設立。1988年、50歳の時、肺がん第2期と診断される。医学的治療を受けず、マクロビオティック生活を続けて完治。今も、20名の弁護士とともに事務所を運営される。



### 大西せつを&きみこ

まはな開宿5年目。私達のつたないマクロビオティックのおもてなしは続きます。修行こそ楽しく！をモットーに。

## 依りあい料

43,200円（3泊4日 食費・講義代込）

## お申し込み

9月15日までにお電話で、アナログでお願い致します。

電話：0599-45-4195

※留守番電話のときは、帰りましたら折り返しお電話させていただきます。電話番号を入れておいてください。

電話申し込みから3日以内に、下記にお振込みを済ませてください。その確認をもって予約確定とさせていただきます。

### ◆ゆうちょ銀行

00890-1-150228

（振り込み料は、ご負担くださいますようお願いいたします。）

会場 農家民宿まはな 他

定員 20名

# よ 依りあい マクビオ行儀 一食無の祭典

料理教室もあります  
(最終食)



修行僧になったつもりで  
噛んで下さい。

せっちゃんど・



食事は、最終食以外全て、七号食（玄米とごま塩）。  
そのごま塩は、自分たちでその都度作ります。  
最終日の最終食は、参加者の中の有志の料理人が、  
きみこの指導で回復食を作り、みんなでいただきます。

期間中、講義あり（2日目の20日は、午前午後  
とも有料公開）、呼吸法あり、ごま塩作りあり、  
ワークショップあり・・・で充実。



## 注意事項

- ① 伊勢志摩国立公園内特別区域にて、そして、修行中ということもあり、  
全面全日禁煙です。
- ② 洗濯は、原則手で。洗濯機は使えません。
- ③ 寝室は男女別の共同部屋になります。

以上、3泊4日の窮屈な修行を楽しんでください。

# 依りあいマクロビオティック スケジュール

## 19日 一日目

12:30	受付開始
13:00	開始 「ねがい」合唱
13:10 ?	講義 高橋玄朴 「何故、依りあい マクロビオティックなのか」
15:00	日程説明 大西きみこ
15:30 ?	ごま塩づくり
17:30 ?	夕食
19:00 ?	入浴、就寝
23:00	

## 20日 二日目 “無の日”

~6:30	起床、身支度
~9:00	呼吸法、散歩
9:00 ?	七号食少し
10:00 ?	浜へ行って瞑想・講義
13:00 ?	昼食
15:00 ?	講義「体験談」
18:00 ?	夕食、入浴、就寝
23:00	

## 21日 三日目

~6:30	起床、身支度	
~9:00	呼吸法、散歩	
9:00 ?	七号食少し	
10:00 ?	ごま塩づくり・スープづくり 講義(高橋玄朴)	選 択 制
13:00 ?	昼食	
15:00 ?	マクロビオティック勉強会(きみこ) ワークショップ(せつを)	選 択 制
18:00 ?	夕食、入浴、就寝	
23:00		

## 22日 四日目

~6:30	起床、身支度	
~9:00	呼吸法、散歩	
9:00 ?	七号食少し	
10:00 ?	料理教室:昼食づくり(きみこ) ワークショップ(せつを)	選 択 制
12:00 ?	昼食、反省会、感謝会	
14:00	解散前に、瞑想(音楽鑑賞)	