

平成22年9月3日

P T A 会 員 各 位

岩手県立盛岡第四高等学校
母親委員長 大 森 紀代美
P T A 会 長 廣 田 利 光

母親委員会校外研修旅行の御案内

初秋の候、皆様いかがお過ごしでしょうか。

さて、今年もP T A母親委員会の主催で、研修旅行を計画いたしましたのでお知らせいたします。

今年度は岩泉・葛巻方面です。岩泉の竜泉洞見学とくずまき高原チーズとバター作り体験を企画いたしました。昼食は日頃の疲れがとれるように、症状に応じた薬膳料理を選んでいただきます。地元産の食材を使った郷土食に、薬膳料理の考え方を加味した料理が味わえる薬膳レストランでの昼食も、ぜひお楽しみに。自然豊かな岩手を満喫しましょう。

P T Aの親睦を深めながら楽しい交流ができればと思っております。たくさんの方々の御参加をお待ちしております。

記

- 1 期 日 平成22年10月14日(木)
- 2 内 容 岩泉・葛巻方面見学
- 3 集 合 本校 8時30分
- 4 解 散 本校 17時30分頃予定
- 5 参 加 費 2,000円(P T Aより補助有)
当日徴収いたします。
- 6 コ ー ス 学校発 8:30 → 早坂トンネル → 道の駅「三田貝分校」10:00~10:10 → 竜泉洞(見学)10:50~11:50 → 縁樹(昼食/薬膳料理)12:00~13:00 → くずまき高原牧場(チーズとバター作り体験)14:40~15:50 → 沼宮内経由 → < 滝沢 IC~盛岡南 IC > → 盛岡四高着 17:30
- 7 申込方法 参加を希望される場合は、下記の参加申込書に御記入のうえ、9月28日(火)までに担任にお届けください。

担当

岩手県立盛岡第四高等学校
総務課 石川 えりか
電 話 019(636)0742

平成22年 月 日

母親委員会校外研修旅行参加申込書

研修旅行に参加いたします。

薬膳料理希望メニュー(○印を記入)< 桐 ・ 五加木 ・ 黄柏 ・ 花梨 ・ 木附子 >

参 加 者 氏 名 _____

生徒氏名 年 組 番 _____

5種類の「薬樹御膳」から、あなたの身体に一番の御膳をお選びください。

ご自分の身体の症状で思い当たるものに印をつけてください。

印の一番多くついた臓腑に良い材料、調理法を用いた「薬樹御膳」をどうぞ。

<p>肝</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 後頭部に重い頭痛がある <input type="checkbox"/> イライラして怒りっぽい <input type="checkbox"/> 脇腹（特に右）が痛んだり、重い感じがする <input type="checkbox"/> めまい、目のかすみ、目の病気になる <input type="checkbox"/> 口が苦く、ため息をよくつく <input type="checkbox"/> 小さなことも決断しにくく、迷うことが多い <input type="checkbox"/> 何となく不安感があり、物事を不利に解釈しやすい <p>ここに印の一番多くついたあなたには・・・</p>	<p style="text-align: center;">桐</p> <p style="text-align: center;">御膳をお勧めします</p> <p style="text-align: center;">肝機能に 良いものを摂りましょう</p>
<p>心</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 持続性の頭痛や左の肩背に痛みがある <input type="checkbox"/> 動悸や息切れがする <input type="checkbox"/> 胸に針を刺すような痛みがあり、冷汗をかく <input type="checkbox"/> 胸苦しきを感じ、夢でうなされる <input type="checkbox"/> 顔がむくみやすい <input type="checkbox"/> ときどき腹痛があり下痢をしやすい <input type="checkbox"/> 下腹部がはって鈍痛がある <p>ここに印の一番多くついたあなたには・・・</p>	<p style="text-align: center;">五加木</p> <p style="text-align: center;">御膳をお勧めします</p> <p style="text-align: center;">心機能に 良いものを摂りましょう</p>
<p>脾</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 胃が張り、朝方に胃がもたれる <input type="checkbox"/> 便が軟らかい <input type="checkbox"/> 歯茎から出血しやすい <input type="checkbox"/> 倦怠感があり手足が冷える <input type="checkbox"/> 食欲が乏しく、味がしない <input type="checkbox"/> ゲップがよく出たり、吐き気がする <input type="checkbox"/> よく胃が痛くなる <p>ここに印の一番多くついたあなたには・・・</p>	<p style="text-align: center;">黄 柏</p> <p style="text-align: center;">御膳をお勧めします</p> <p style="text-align: center;">胃腸系統に 良いものを摂りましょう</p>
<p>肺</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 咳や痰が出る <input type="checkbox"/> 鼻水やくしゃみが出やすい <input type="checkbox"/> 風邪をひきやすい <input type="checkbox"/> 便秘しやすい <input type="checkbox"/> 慢性の下痢症である <input type="checkbox"/> ときどき息苦しくて喘息気味になる <input type="checkbox"/> 気分が沈みがちである <p>ここに印の一番多くついたあなたには・・・</p>	<p style="text-align: center;">花 梨</p> <p style="text-align: center;">御膳をお勧めします</p> <p style="text-align: center;">肺系統に 良いものを摂りましょう</p>
<p>腎</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 排尿の際に痛みを感じる <input type="checkbox"/> 尿の出が悪かったり、頻尿になる <input type="checkbox"/> 肩、背、腰などに凝りや痛みがある <input type="checkbox"/> 腰が痛く、足腰がだるい <input type="checkbox"/> 耳が遠かったり、耳鳴りがする <input type="checkbox"/> 就寝後、2回以上トイレに行く <input type="checkbox"/> 下肢がむくみやすい <p>ここに印の一番多くついたあなたには・・・</p>	<p style="text-align: center;">木附子</p> <p style="text-align: center;">御膳をお勧めします</p> <p style="text-align: center;">腎機能に 良いものを摂りましょう</p>

ふれあいランド岩泉・ふるさと薬膳「縁樹」は、下記の URL でもメニューを紹介しています。http://www.fureailand-iwaizumi.jp/fl_enjyu.html