

2018 年 8 月 21 日

## NEWS RELEASE



「冷え」問題に衣食住からアプローチ  
温育チャレンジ

### 【開催報告】温育アンバサダーとつくば市の和布専門工房が共同実施 絹真綿使った「夏冷え対策」教室に親子 24 名が参加 本物の繭や蚕に触れて夏の思い出づくりも

～内科医・石原新菜先生監修の「ママ子の温育プログラム」活動～

#### ■温育アンバサダーが地元和布工房と体験学習教室を開催

冷えに関する問題提起と改善に向けて企業共同で取り組む温育チャレンジは 8 月 7 日（火）、「夏冷え対策」をテーマにした、親子向けの体験講座「真夏の温育ママカフェ～天然素材のひざ掛けで夏冷えを乗り切る」を茨城県つくば市で開催しました。

このエリアで「温育」に関する啓発・発信を担う温育アンバサダーが主体となって実施したもので、会場となった「つくばスタイル館」には、地域幹線となるつくばエクスプレス沿線に暮らす母子 11 組 24 名が参集。温育の考え方を学ぶとともに、実際にシルクを使ったひざ掛け作りを体験しました。今回企画は、つくば市で絹など和布の衣類・小物などを扱う専門店「和布工房はんてん屋」との共同企画として行なわれました。



・体験型セミナーに参加してくださった皆さんと記念撮影

#### ■大人 11 名、子供 13 名の計 24 名が温故知新の温育ライフ学ぶ

講座には、大人 11 名と 0 歳から 10 歳までの子供 13 名の計 24 名が参加。前段が、温育アンバサダーの宮内真由美氏によるセミナー、後半は、地場の養蚕業の保護育成にも関わる木村美希氏によるワークショップという構成で行われました。宮内氏はまず、自身の冷え度を判定する「ライフスタイル 10 のチェック」を参加者とともに確認。続いて、あらかじめ参加者全員に計測してもらっていた体温データについて「36.5 度未満の方は冷えている可能性がある」として、大人だけではなく子供も体温の低体温化が進んでいる昨今の傾向について説明しました。さらに、今回テーマの天然素材と合成繊維

維の違い、冷えない体作りのために首・手首・足首の「三首」を温めるプラスワンアイテムの活用方法などについて解説、参加者は「衣」からアプローチする冷え養生について理解を深めました。



・温育アンバサダーの宮内さんが温めるライフスタイルのポイントについて解説

### ■子供達も大興奮！ 本物に触れるワークショップに

ワークショップでは木村氏から、養蚕の歴史や蚕の生体、そして真綿ができるまでについて、本物の蚕、繭、成虫を示しながら解説がありました。真綿のひざ掛け作りに入ると、参加者は、親子で真綿伸ばしに挑戦、真綿の感触や温かみを体感。伸ばした真綿をひざ掛けの中に詰めて、留め口を縫い上げる工程を経て終了しました。想像以上に薄く大きく伸



・真綿を使ったひざ掛け作りのワークショップに立つはんでん屋の木村さん



・親子で真綿を伸ばしてひざ掛けに。

びる真綿の特性や肌に触れるだけで感じる心地よい温かみを実際に親子で体験しながら、絹という天然素材について楽しく学びました。



・本物の繭と蚕。

### ■イベントの実施概要

- プログラムタイトル：「真夏の温育ママカフェ～天然素材のひざ掛けで夏冷えを乗り切る」
- 講師：宮内真由美（温育アンバサダー）  
木村美希（和布工房はんでん屋代表）
- 日時：2018年8月7日（火）10時30分～11時30分（受付開始10時15分）
- 会場：つくばスタイル館（茨城県つくば市葛城根崎160-2 研究学園駅前公園内）
- 参加者数：11組24名（大人11名、子供13名）
- 協力：わた部（資料提供）
- 参加費：無料

### ■地域の温育アンバサダーによる温育講座展開について

砂山靴下株式会社（本社：東京都葛飾区）、養命酒製造株式会社（本社：東京都渋谷区）、伊藤超短波株式会社（本社：埼玉県川口市）、株式会社ジャパンライフデザインシステムズ（本社：東京都渋谷区）の4社が、それぞれの強みをベースにして冷えの問題に共同で取り組む「温育チャレンジ」では、2017年から漢方や自然療法でも知られる内科医・石原新菜先生（医師／イシハラクリニック副院長）の指導のもと、つくばエクスプレス（TX）沿線のママネットワーク組織「ままでい」とともに、冷えに悩む母子に向けた「ママ子の温育プログラム」を展開。2018年3月には、15名の受講生のママたちを“温育ライフ”の伝道師となる「温育アンバサダー」として認定、活動を開始しています。

今年度は、地域コミュニティに“温育ライフ”の浸透を図ることを視野に活動を行なっています。これまでに5月下旬には「レモンジンジャーづくり」、6月には「生姜チップスづくり」をテーマにしたワークショップを開講、それぞれ6～8組のママ子の皆さんが参加し楽しく学びました。

・5月に千葉県柏市で開催された「温育ママカフェ」の様子



※「温育」の活動や冷え対策情報を掲載している公式サイト「温育じかん」にて  
詳細をご覧ください。

URL: <http://www.on-iku.jp/>



## <「ママ子の温育アンバサダープログラム」監修者について>



### 石原新菜（いしはら にいな）先生

1980年長崎県生まれ。2000年4月帝京大学医学部に入学。06年3月卒業、同大学病院で2年間の研修医を経て、現在、父の石原結實のクリニックで主に漢方医学、自然療法、食事療法により、種々の病気の治療にあたっている。『女のキレイは30分でつくれる』（マキノ出版）など著書多数。日本内科学会会員。日本東洋医学会会員。日本温泉気候物理医学会会員。二児の母。

## <「ままでい」について>

柏の葉を拠点に活動するママネットワーク組織。つくばエクスプレス(TX)沿線で子育てをするママたちを応援する育児情報検索サイト「ままでい」を運営。育児情報はもちろん、ママが運営する教室やサークル、イベント情報なども発信している。●<http://mamatx.net/>

## <温育チャレンジ参画企業について>

### ■メインパートナー（4社）

#### 砂山靴下株式会社

1963年創業の靴下製造の老舗。4足重ね履きなど冷え取り靴下の先駆メーカーとして知られる。「肌着としての靴下」から、「悩みを解決し、生活を少しでも心地よく楽しめるような雑貨」へ、が企業理念。

●〒124-0022 東京都葛飾区奥戸 6-27-5 ●<http://www.sunayama-socks.com/>

#### 養命酒製造株式会社

400年以上の歴史をもつ「養命酒」を主力商品とする薬酒メーカー。「生活者の信頼に応え、豊かな健康生活に貢献する」企業理念のもと、東洋医学の「温補(おんぽ)」の考え方を取り入れ、「あたたためて、おぎなう」生活スタイルを提案。

●〒150-8563 東京都渋谷区南平台町 16-25 ●<https://www.yomeishu.co.jp/>

#### 伊藤超短波株式会社

1916年創業の老舗物理療法機器メーカー。体の内部から温める日本初の超短波治療器を開発。創業者の「菩薩行—利他の心—」の精神の下、エビデンスに基づく治療法は医療のみならず、スポーツ分野における専門治療機器として多くのアスリートをサポート。

●〒332-0017 埼玉県川口市栄町 3-1-8 ●<http://www.itolator.co.jp/>

#### 株式会社ジャパンライフデザインシステムズ

「生活者を主人公とした社会の実現」を企業理念に創業以来 35年にわたり、「生活者研究」を重ねてきたマーケティング企業。生活者の趣味や嗜好、行動様式に立脚するクラブマーケティングを活用し、生活者のQOL向上につながるライフスタイルを提案。

●〒150-0036 東京都渋谷区南平台町 15-13 ●<http://www.jlds.co.jp/>

**「温育」とは**：東洋医学の考え方を踏まえた温めるライフスタイルで自分や家族、そして社会環境を健康に育んでいくこと。

**「温育チャレンジ」とは**：「温育」の考え方を「学び」と「体験」の観点から浸透させ、女性たちが健康で活躍する社会の実現につなげていく活動の意味。「情報学習」と「体験学習」「共同学習」を通じたクラブ型の仕組みで推進している。株式会社ジャパンライフデザインシステムズ（運営事務局）、および砂山靴下株式会社、養命酒製造株式会社、伊藤超短波株式会社のパートナー3社の4社共同プログラムとなっている。

※最新情報は公式サイト「温育じかん」をご覧ください。URL: <http://www.on-iku.jp/>

### ●本件に関するお問い合わせ

株式会社ジャパンライフデザインシステムズ

温育チャレンジ運営事務局

担当：有木（ありき）、矢土（やつち）

Tel:03-5457-3033 E-mail: [on\\_iku@jlds.co.jp](mailto:on_iku@jlds.co.jp)