

# 非営利団体 曾田豊二記念 養生訓の里ネットワーク

ホームページ  
URL / [yojokun.org](http://yojokun.org)



「養生訓の里」Webには  
健康・長寿の  
秘訣がある

「養生訓の里」Webには  
ふるさとの  
再発見がある

「養生訓の里」Webには  
温故知新の  
知恵がある



「養生訓の里」Webには  
健康づくりの  
ウォーキング  
コースがある



## 貝原益軒は1630年生まれ。2030年は生誕400年。

貝原益軒／「養生訓」で有名な貝原益軒(1630～1714年)は筑前・福岡藩の儒学者、本草学者です。福岡藩士の子として生まれ、江戸中期に活躍しました。著書は医学・薬学、儒教、民俗、歴史、地理、教育など多方面に及び、生涯で60部270余巻に達します。80歳を超えても執筆し、生涯現役を实践しました。学者の名声を確立する一方、益軒十訓と呼ばれる大衆教訓書を書きました。人生のほとんどを貝原損軒として生きました。益軒に改号したのは78歳頃です。養生訓／益軒が心身の調和生活習慣に目を配り、健康長寿実践の書として83歳で著しました。生来体が弱く、健康に注意しました。夫人も蒲柳の質で、結婚後は共に養生に留意し、長年連れ添いました。医学、本草学の知識、体験を元に8巻から成ります。総論(巻1・2)、飲食(巻3)、飲食・飲酒・飲茶・慎色慾(巻4)、五官・二便・洗浴(巻5)、慎病・折医(巻6)、用薬(巻7)、養老・育幼・鍼・灸法(巻8)を平易に和文で書きました。以来、長く読み継がれています。

ご協力、参加  
のお願い

「非営利団体 曾田豊二記念 養生訓の里ネットワーク」は、故曾田豊二(元日本耳鼻咽喉科学会理事長)が医学者として生涯畏敬した貝原益軒の顕彰を進めるため、地元で結成された団体です。この活動を全国に呼びかけ、賛同される方々、団体の参加(無料)を募ります。



賛同者登録申込

事務局  
お問合せ

運営委員会(会長:原寛、副会長:安藤文英、委員:久保千春、小柳左門、事務局長:藤野博史)  
曾田豊二文庫(月～土曜の10時～15時)  
〒819-0055 福岡市西区生の松原3丁目18-3 tel.092-260-1860 e-mail [contact@yojokun.org](mailto:contact@yojokun.org)