

じゅう工房通信 vol.40

2009年5月号

<http://jiyukobo.main.jp/>

NPO 法人心とからだの研究会主催

初夏の遊行寺リトリート 2009



今年も新緑の気が満ちる5月の遊行寺にて、気功三昧のリトリートを開催します。一年に一度、遊行寺という毎年同じ場所で同じ気功法を試してみると、一年間練功を積み重ねたことだけでいただける贈り物を、ご自分の心とからだで感じられるはず。今年も気功シンプルレッスン普及指導員の認定(更新)を行います。10分間のシンプルレッスンを、まずはご自分のために、次は普及指導員になって周りの方々にお伝えしていただくことで、心もからだも元気な人を身近なところから増やしていきたいでしょう！日本全国から集まる仲間に出会えるのも遊行寺リトリートの醍醐味です。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

●日時： 5月22日(金) 13:00 ~ 5月24日(日) 12:00

●場所： 時宗総本山 遊行寺 〒251-0001 藤沢市西宮 1-8-1

●内容： 気功シンプルレッスン、峨眉派気功

●講師： NPO法人心とからだの研究会認定講師

●お問合せ・お申込み：各指導員または事務局へ。

★次ページに、各講座の詳細について掲載しております。

★今月の Topics★

●母の日の贈り物に!

顔だけでなく全身の
リトリートに!



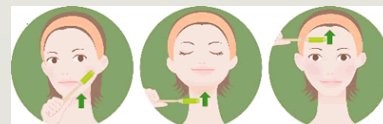
『フィオーラ』

全長:19.1cm / 重量:63g

イオニスジェルウォーター
(100ml)付き



フィオーラは、FTWセラミックスを使用した健康・美容商品です。FTWセラミックスとは、人の体温に同調する遠赤外線を最も効率よく放射する特性があるので、全身の好きなところに付属のイオニスジェルウォーターをつけて、フィオーラをコロコロ転がしますと、それだけでほんわかとした温かさや潤いが出るように感じられ、また、フィオーラには自由電子を集める特性があるので、老化(酸化)した細胞を還元・蘇生させやすい状態を作り出します。顔だけでなく足の裏からヒップ、背中、肩、首、頭部、お腹、脇、腕などをコロコロすることで、全身の細胞を活性化し体内のバランスを取り戻すことができます。



NPO 法人心とからだの研究会主催 ~ワンコイン講座~

おすすめ! 穀物菜食 (マクロビオティック入門)



●日時： 2009年5月6日(水) 11:00~12:30

●場所： じゅう工房 ※携帯からのお申込はこちら→

●講師： 小林亜美 (薬剤師・栄養士・じゅう工房会員)



NPO 法人心とからだの研究会主催 ~ワンコイン講座~

きほんヨガ ~きほんでいのちがきもちいい~



●日時： 2009年6月23日(火) 13:40~15:00

●場所： じゅう工房 ※携帯からのお申込はこちら→

●講師： 福元朗 (ヘルスケアサブワーカー・温泉ヨガ指導員)



●会費： 一般 1,000円 / NPO会員 500円 (ワンコイン)

●申込： 各指導員か事務局へお申込み下さい。

FAX: 0466-50-7752 kokoroken@kxf.biglobe.ne.jp

※原則、宿泊付でのお申込になりますが、単発受講をご希望される場合は、指導員・事務局へお問合せください。

日付	講座	開始時間	担当講師	内容
5/22 (金)	第1講座	13:30～	奥野浩史 石井恵子	峨眉伸展功（峨眉気功入門の必須功法！） 気功シンプルレッスン（認定に向けてしっかりと）
	第2講座	15:00～	北島和恵 斉藤市郎	峨眉一分間養生操（声も出して元気に！） 気功シンプルレッスン（基本功法の奥深さ）
	第3講座	16:30～	池田千恵子 石坂光代 津山鮎子	気功シンプルレッスン（積み重ねの味わいを） 峨眉法済功行功（大勢でやると格別です） 峨眉法済功臥功（練功は寝るときも！）
	特別講座	19:30～	外山美恵子	NPO 認定講師講座（合宿参加者に限り どなたでも自由に聴講できます）
5/23 (土)	早朝練功	6:00～	東京療術参加者	前日の復習等
	第4講座	9:00～	日向寺みどり 富岡千秋 東田樹治	峨眉虎歩功（合宿では初お目見えです！） 峨眉連環三昧掌（黄金の腕を作りましょう！） 峨眉法済功坐功（静かに坐る気持ちよさを）
	第5講座	10:30～	赤松淑子 佐々本良二	気功シンプルレッスン（認定講座直前総まとめ） メンタルヘルスセミナー（合宿初登場！）
	第6講座	13:30～	青木政枝 鳥飼美和子	峨眉捧沙掌（昨年からレベルアップしてます！） 峨眉周天搬運法（坐功のアドバンスです！）
	第7講座	15:00～	森寺美由記 秋村裕彦	峨眉法済功動功（峨眉気功の必須功法！） 伸展功の一考察（準備功からレベルアップ！）
	第8講座	16:30～	萩原邦枝 三上人美	峨眉天字荘（峨眉功の大御所功法、初登場！） 虎歩功の疲れをとる足のマッサージと按腹
	特別講座	19:30～	NPO 認定講師	気功シンプルレッスン普及指導員認定講座
5/24 (日)	早朝練功	6:00～	吉松真美	前日の復習等
	第9講座	9:00～	友野恵子 矢野美智子	峨眉大字荘（峨眉十二荘の一つ、初登場です。） 峨眉大字荘行功（大字荘の専修功法です。）
	第10講座	10:30～	江幡好史 加藤博子	シンプル養生太極拳（オリジナル初公開！） 笑う気功（丹田笑呼吸法・内笑瞑想）

★『フィオーラ』勉強会より★

今月のトピックスでご紹介しているFTWセラミックス美容機器『フィオーラ』の勉強会が4月20日に行われました。

フィオーラの働きのキーワードとなる“電子”についての説明から、アインシュタインの有名な定義式 $E=mc^2$ も登場し、最後には、「現象とは、意識の現れである」という意味の定義式が導かれました。

常に「洗心」（下記参照）を心がけて生きることによって、**プラスに作用する現象が現れる**ということが、**数式で証明されている**というのが、なかなか新しい発見でした。

【洗心】

強く 正しく 明るく
我を折り
宜しからぬ欲を捨て
皆仲良く相和して
感謝の生活をなせ

洗心に対して、**ご法度の心**と言われるものは、憎しみ・妬み・羨み・怒り・不平・不満などで、そのような意識でいると、マイナスに作用する現象が起きやすくなってしまいます。

意識は見えないものですが、意識の持ち方ひとつで、目に見える現象に大きく影響を与えてくるのです。

洗心の意識は、気功法と同じですから、『フィオーラ』を活用することは、煉功の一つとも言えそうですね！

【2009 遊行寺リトリート】 ～ 自分に合う参加方法を見つけよう！～

★初めて参加の方
～ついていかれるかしら？～

★まずは峨眉伸展功、シンプル
レッスンがお勧めです。
⇒ **第1・2・3・5講座へ**

◆2、3回目の参加の方
～少しずつレベルアップ！～

◆基本講座をおさえつつ、夜は
睡眠もしっかり取りましょう。
⇒ **第4・6・7講座にもチャ
レンジ！**

●さらなるレベルアップを
目指す方
～基本に還って総復習！～

●遊行寺で過ごす2泊3日。講
座以外の時間からも気づきを
いただけます。⇒ **全講座へ**

Q NPO 法人心とからだの研究会主催

ぬり絵で学ぶ からだの仕組み 督脈と背骨・骨盤

督脈は背骨の真上を通る経絡です。ぬり絵で背骨や骨盤の仕組みについて学びましょう。初めての方も大歓迎です！色鉛筆をご持参ください。

◎日 時：2009年5月27日（水）13:40～15:00



NPO 法人心とからだの研究会主催

左記2講座共通

◎講師：矢野美智子
（じゆう工房指導員・
NPO 法人心とからだの研究会
認定講師）

◎場所：じゆう工房
（小田急線・JR 藤沢駅南口から5分）

◎参加費：NPO 法人心とからだの研究会 一般2,500円/会員2,000円

◎お申込：事務局へFAX かメールでお申込みください。

Q NPO 法人心とからだの研究会主催

10分間のシンプル気功レッスン講座

『毎日の気功シンプルレッスン』（外山美恵子著・学研刊）の中から



10分間にまとめた5つの功法を中心に、ご参加された方々の体調に合わせて少人数で丁寧な学ぶ講座です。気功法が初めての方でもご参加いただけます。

◎日 時：2009年5月29日（金）13:00～15:00

ヒーリングステージ2009 特別ゲスト 青木新門氏（72）納棺師、作家

『死と向き合う姿 伝える』 読売新聞 2009/4/18 より

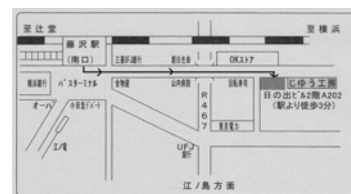


葬儀の前に遺体を整え、お棺に納める仕事に飛び込んだのは生活のためでしたが、多くの死に立ち会って大切なことを学びました。「生きる」と同時に、「死に向き合うこと」がいかに重要か気付かされたからです。これを若い人たちに伝えることが、いまの私の仕事です。

1985年の「厚生白書」は、「人生80歳」の長寿社会の到来を初めて宣言し、「積極的に社会に参画」という理念をかかげました。これ以来「生きいき」が高齢社会のキーワードになりましたが、「生きいき」だけが本当に大事なことでしょうか。高齢者の仕事はもっと多様だと思います。実際、老いはそう甘いものではありません。元気なお年寄りもたくさんいますが、障害や疾患を抱えて不安な生活を強いられることも多いのです。こうした人たちにも、働く場所があります。それは、年齢を深めた者だけができる人生の師としての役割です。だれにも死は着実に訪れますが、それに向き合う姿勢、背中を若い人に見せることです。祖父の亡くなる3日前を体験したある中学生の感想文を読んで、死ぬことも大事な働きだと、心を打たれました。（中略）私自身の体験をまとめた「納棺夫日記」で最も訴えたかったことは、生死を超えた価値観の大切さです。多くのお年寄りが実感されていることと思いますが、執着を超えれば、あらゆる生命が輝いて見える。これは多くの宗教がめざすものでもあります。チベットの聖地、カイラス山で見た光景が忘れられません。現地のテントの家庭では、両親が街に働きに行っている期間、祖父母が孫の面倒を見る。朝起きて五体投地の礼拝をすると、5歳の孫もまねて礼拝する。孫の心を育てることも、年寄りの大事な役割だと感じました。高齢者の働き方は、現役の時代とはおのずと違うもの。元気な方は元気に、病気を抱える人もそれぞれに人生観、死生観を伝え、若い世代を育てる。超高齢社会の一番の贈りものではないでしょうか。

★じゆう工房入会案内★

入会金 ¥10,000（通信会員¥5,000）			
会費	一般会員	月 ¥ 6,000（月3講座）	気功法, ヨガ&気功
	指導員養成	月 ¥10,000（月4講座）	気功法
	特別会員	月 ¥10,000（月3講座）	個別・気の調整を含む
	通信会員	年 ¥ 5,000（各イベント）	会報・会員価格での代外参加



じゆう工房では、常時無料体験を実施しております。どうぞお気軽にお問い合わせ下さい。

ホリスティックヘルススクール じゅう工房2009年5月予定

2009/5/1

TEL:0466-50-7750 FAX:0466-50-7752 E-mail:jiyukobo@ni.main.jp ホームページアドレスhttp://jiyukobo.main.jp/

日	月	火	水	木	金	土
 <p>☆NPO主催 遊行寺合宿のご案内☆ 5月22日(金)13:00～24日(日)12:00〇シンプルレッスンと峨眉功の総復習〇 *シンプルレッスン普及指導員の認定講座も実施します。奮ってご参加ください!</p>					1	2
3 憲法記念の日 気功(富岡千秋) (池田千恵子) AM10:30～11:50	4 みどりの日 【NPO主催】 子育て&世代間 交流ワークショップ (シオン診療所)	5 こどもの日 気功(石坂光代) AM10:10～11:30	6 振替休日 NPO【ワンコイン講座】 穀物菜食(マクロ ビオティック)入門 AM11:00～12:30 ソフトヨガ&気功 (池田千恵子) PM1:40～3:00	7 気功(北島和恵) AM10:10～11:30 気功(東田樹治) PM1:40～3:00	8	9
10 NPO主催【特別講座】 【写経】東田隆光 AM8:30～10:00 気功(富岡千秋) (池田千恵子) AM10:30～11:50 気功(矢野美智子) PM2:30～3:50	11 気功(矢野美智子) PM1:40～3:00 指導員研修 (外山美恵子) PM7:40～9:00	12 気功(石坂光代) AM10:10～11:30 気功(矢野美智子) PM6:00～7:20	13 気功(池田千恵子) AM10:10～11:30 ソフトヨガ&気功 (池田千恵子) PM1:40～3:00 気功(赤松淑子) PM7:40～9:00	14 気功(北島和恵) AM10:10～11:30 気功(東田樹治) PM1:40～3:00	15	16
17 【呉式太極拳】練功会 AM10:30～11:50 【単操講座】青木政枝 PM12:50～2:10 気功(矢野美智子) PM2:30～3:50	18 気功(矢野美智子) PM1:40～3:00 指導員研修 (外山美恵子) PM7:40～9:00	19 気功(石坂光代) AM10:10～11:30 気功(矢野美智子) PM6:00～7:20	20 気功(池田千恵子) AM10:10～11:30 ソフトヨガ&気功 (池田千恵子) PM1:40～3:00 気功(赤松淑子) PM7:40～9:00	21 気功(北島和恵) AM10:10～11:30 気功(東田樹治) PM1:40～3:00	NPO主催 遊行寺合宿	
24 AM遊行寺合宿 NPO総会 PM1:30～3:30	25 気功(矢野美智子) PM1:40～3:00 指導員打合せ (PM7:00～) 指導員研修 (外山美恵子) PM7:40～9:00	26 気功(石坂光代) AM10:10～11:30 気功(矢野美智子) PM6:00～7:20	27 気功(池田千恵子) AM10:10～11:30 NPO主催【特別講座】 「ぬり絵で学ぶ からだ&気功」 (矢野美智子) PM1:40～3:00 気功(赤松淑子) PM7:40～9:00	28	29 NPO主催【特別講座】 気功シンプルレッスン (矢野美智子) PM1:00～3:00	30
31 気功(富岡千秋) (池田千恵子) AM10:30～11:50 気功(矢野美智子) PM2:30～3:50	<p>【NPO主催】子育て&世代間ワークショップ ★さつま芋苗植え★5月4日(月・祝)*雨天時翌日に延期 自然や人とのコミュニケーションを通して、 わくわく元気に楽しいひとときを過ごしましょう! 場 所:シオン診療所(現地集合) 会費:NPO会員1,500円・一般2,000円 (小学生以下無料)</p>		<p>NPO主催【ワンコイン講座】 ★穀物菜食(マクロビオティック)入門★ 5月6日(水)AM11:00～12:30 食べることは、生きることそのものです。“食”について 皆で楽しく学びましょう!おいしい玄米の試食付きです。 NPO会員500円 一般1,000円</p>			

※ 月3回の出席が出来ない場合は、都合の良い日時 of 講座に振り替えてご出席下さい。
 但し、指導員研修及び特別講座への振替出席は出来ません。