



じゆう工房通信 vol.41

2009年6月号

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

紫陽花の季節になりました。

紫陽花は、小さなお花が集まって一つの大輪の花を咲かせています。小さな花は色味がそれぞれ違い、一つとして同じではありませんが、みなで一つに集まると、一段と輝きが生まれています。

私たち人間も、紫陽花のようにお互いの輝きを高め合える関係を目指して、6月の梅雨を爽やかに過ごしていきたいですね。

今月も、どうぞよろしくお願いたします。



★今月の Topics★

●父の日の贈り物に! “食べる水素”



『爽快水素』と
『毎日水素』で
爽やかな毎日を!!

21世紀は
『水素の時代』と
もいわれているの
をご存じですか?



水素は宇宙に最も多く存在し、私たちの身体を構成する元素のうち約6割が水素といわれています。

『爽快水素』は、マイナス水素イオンを吸蔵させたサンゴパウダーで、各種ビタミン類やコエンザイムQ10に比べて、ケタ違いのパワーを持っており、17種類のアミノ酸（内8種類は体内で合成されないため食品から摂取しなければならない必須アミノ酸）、天然のミネラル、細胞の働きを助けているガラクトース、キシロースなどの糖鎖、そしてビタミン類を豊富に含んだ、最高品質のサプリメントです。

疲れやすい方や、朝の目覚めがよくない方、爽やかな毎日を送りたい方は、ぜひ一度お試しください!

父の日のプレゼントが決まっていない方、今年はこれに決まりです!!

Q 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~



梅雨の季節になると、湿度も高くなるので、どうしてもいつもより身体を動かすのがおっくうに感じられるかもしれません。

そんな時には、かたつむりのようにのびのびと伸展させる動きを入れて、体側や脇を伸ばし、さらにひねりの動きを入れてあげると、心もからだもすっきりします。

今月のワンコイン講座では、“きほんヨガ”の名前の通り、難しいポーズは抜きにして、簡単なポーズでいのちが喜ぶヨガの動きを学んでいきます。

担当していただく福元講師は、つい先日オランダ・イタリア・オーストリアでのヨガ研修旅行から帰国され、今回ご参加いただける皆様へのオランダ土産もご用意してくださっています!

どうぞ皆様でお誘い合わせの上、お申込みください。

- 日時： 2009年6月23日(火) 13:40~15:00
- 場所： じゆう工房 ※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)
- 持ち物： ①ヨガマットまたはバスタオル②手拭いまたはヨガベルト
- 申込： 各指導員が事務局へ、参加費を添えてお申込み下さい。
FAX: 0466-50-7752 kokoroken@kxf.biglobe.ne.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 報告

毎年恒例の遊行寺リトリートが、無事に終了いたしました。今年もインフルエンザの流行で開催の延期等も検討しましたが、皆様のご協力のもとに無事開催でき、3日間参加者全員が元気で一段とパワーアップし、大盛況のうちに終了することができました。ご支援、ご協力を、真にありがとうございました。

今年も北海道、広島、大阪、神戸、奈良など、関東圏以外の全国から計 82 名の方々にご参加いただきました。

今回のリトリートにおいて、NPO 法人心とからだの研究会認定の講師 22 名、最年少 20 歳・最高齢 81 歳の気功シンプルレッスンの普及指導員 41 名が誕生いたしました。

3 日間のリトリートを通して学んだものを日々深め、人と人をつなぐ心の輪を広げていかれるよう、じゅう工房の指導員一同、心あらたに練功を重ねていきたいと思っております。

今年にご参加いただけなかった方も、来年は遊行寺での非日常を体験してみませんか？また来年も、遊行寺という豊かな空間にて、みなさまにお会いできるのを心より楽しみにしております。

ご参加くださったみなさま、ご参加いただけなくても見えないところでご協力いただきましたみなさま、本当に有難うございました！！

※合宿風景の写真を HP に掲載しております。ぜひご覧下さい。

<http://jiyukobo.main.jp/kokoro/Act03.html>



NPO 法人心とからだの研究会主催

ヒーリングステージ 2009 チケット先行予約受付中！

2009 年 10 月 12 日に開催予定の“気は未来を開く”ヒーリングステージ 2009 のチケット先行予約が始まっています。今年「おくりびと」元本『納棺夫日記』原作者の青木新門氏が、『いのちのバトンタッチ』というタイトルで講演をして下さいます。先行予約特別価格は当日 2,000 円のところ、1,800 円（税込・全席指定）です。どうぞお早めにお申込みください！！



NPO 法人心とからだの研究会

ロゴマーク入り T シャツ 2009 候補色募集中！

いつも多くの方にご愛用いただいている心とからだの研究会オリジナル T シャツ。ご好評につき、現在追加生産を検討中です。半袖・長袖それぞれご希望色がありましたら、お知らせ下さい！

★じゅう工房

“なんでもノート”より★



上の絵は、何にみえますか？

答えは、じゅう工房日曜午後クラスの戸倉正さんが、「遊書」で表現された「気」という文字です。

「遊書」というのは、名前の通り、一般的な書道に遊び心を加えて、墨の濃淡（一筆濃淡）で漢字のもっている意味合いやイメージを分かりやすく表現する新しい考え方の書道だそうです。

日ごろ見慣れている「気」という文字よりも、一段と「気」の性質・エネルギーが表れているように感じませんか？

戸倉さんは、これまで特に書道を習ってきたわけではないそうなのですが、たまたま新聞で「遊書」を知り、ご自分流に書いてみたそうです。

81 歳になってもこの好奇心と実行力、これが元気でいる秘訣かもしれませんね。私たちも大いに見習わせていただきましょう！！

~~~~~

戸倉さんの実際の作品は、じゅう工房ノートに貼ってありますので、是非ご鑑賞ください。みなさまの作品も随時募集中です！

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 『納棺夫日記』 より抜粋



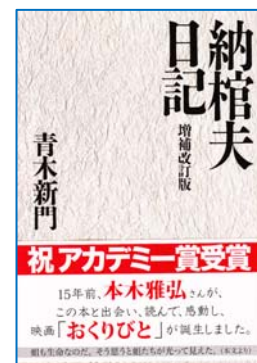
今朝、立山に雪が来た。  
全身に殺気にも似た冷気が走る。今日から、湯灌、納棺の仕事を  
始めることにした。 (『納棺夫日記』増補改訂版 P11 より)

映画「おくりびと」元本の『納棺夫日記』は、このような出だしからはじまります。  
第一章：みぞれの季節、第二章：人の死いろいろ、第三章：ひかりといのち、の全三章から  
なる作品は、青木氏が納棺という仕事をしていく過程で、蛆の中にもあらゆる生命の中にも、  
輝く光があることを見出していかれた、青木氏の心のまなざしを感じるこののできる作品です。

(前略) 死の不安におののく末期患者に安心を与えることができるのは、  
その患者より死に近いところに立たない限り、役に立たないということに  
なる。(中略)

末期患者には、激励は酷で、善意は悲しい、説法も言葉もいらない。  
きれいな青空のような瞳をした、すきとおった風のような人が、側に  
いるだけでいい。 (『納棺夫日記』増補改訂版 P136 より)

ぜひご一読ください。じゅう工房のHPからもご購入いただけます。



**じゅう工房で開催！ NPO 法人心とからだの研究会主催 講座案内**

●【 **ぬり絵で学ぶ からだの仕組み 講座** 】

◎日 時：2009年6月24日 (水) 13:40～15:00

東洋医学と西洋医学、両方の観点から、からだの仕組みについて学ぶ講座です。ぬり絵を通して、  
自分のからだをもっと身近に観察していきましょう。色鉛筆をご持参ください。

●【 **10分間の気功シンプルレッスン 講座** 】

◎日 時：2009年6月26日 (金) 13:00～15:00

『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、少人数で丁寧に学ぶ講座です。気功法が初めての方でもご参加いただけます。



2 講座共通 ◎講師：矢野美智子 (じゅう工房指導員・NPO 法人心とからだの研究会認定講師)

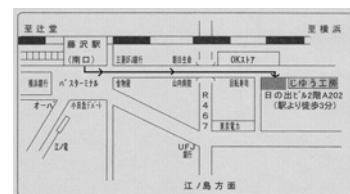
◎場所：じゅう工房 (小田急線・JR 藤沢駅南口から5分)

◎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。

**★じゅう工房入会案内★**

| 入会金 ¥10,000 (通信会員¥5,000) |       |                   |                 |
|--------------------------|-------|-------------------|-----------------|
| 会<br>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・会員価格でのイベント参加 |



じゅう工房では、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 じゆう工房2009年6月予定

2009/5/14

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                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------|
|                             | 1                                                               | 2                                                                     | 3                                                                                                                                                                                                         | 4                                                        | 5                                                   | 6                                 |
|                                                                                                             | 気功(矢野美智子)<br>PM1:40~3:00<br><br>指導員研修<br>(外山美恵子)<br>PM7:40~9:00 | 気功(矢野美智子)<br>PM6:00~7:20                                              | 気功(池田千恵子)<br>AM10:10~11:30<br><br>ソフトヨガ&気功<br>(池田千恵子)<br>PM1:40~3:00<br><br>気功(赤松淑子)<br>PM7:40~9:00                                                                                                       | 気功(北島和恵)<br>AM10:10~11:30<br><br>気功(東田樹治)<br>PM1:40~3:00 |                                                     |                                   |
| 7                                                                                                           | 8                                                               | 9                                                                     | 10                                                                                                                                                                                                        | 11                                                       | 12                                                  | 13                                |
| 気功(富岡千秋)<br>(池田千恵子)<br>AM10:30~11:50<br><br>気功(矢野美智子)<br>PM2:30~3:50                                        | 気功(矢野美智子)<br>PM1:40~3:00<br><br>指導員研修<br>(外山美恵子)<br>PM7:40~9:00 | 気功(石坂光代)<br>AM10:10~11:30                                             | 気功(池田千恵子)<br>AM10:10~11:30<br><br>ソフトヨガ&気功<br>(池田千恵子)<br>PM1:40~3:00<br><br>気功(赤松淑子)<br>PM7:40~9:00                                                                                                       | 気功(北島和恵)<br>AM10:10~11:30<br><br>気功(東田樹治)<br>PM1:40~3:00 |                                                     |                                   |
| 14                                                                                                          | 15                                                              | 16                                                                    | 17                                                                                                                                                                                                        | 18                                                       | 19                                                  | 20                                |
| NPO主催【特別講座】<br>【写経】東田隆光<br>AM8:30~10:00<br>気功(富岡千秋)<br>(池田千恵子)<br>AM10:30~11:50<br>気功(矢野美智子)<br>PM2:30~3:50 | 気功(矢野美智子)<br>PM1:40~3:00<br><br>指導員研修<br>(外山美恵子)<br>PM7:40~9:00 | 気功(石坂光代)<br>AM10:10~11:30<br><br>気功(矢野美智子)<br>PM6:00~7:20             | 気功(池田千恵子)<br>AM10:10~11:30<br><br>ソフトヨガ&気功<br>(池田千恵子)<br>PM1:40~3:00<br><br>気功(赤松淑子)<br>PM7:40~9:00                                                                                                       | 気功(北島和恵)<br>AM10:10~11:30<br><br>気功(東田樹治)<br>PM1:40~3:00 |                                                     | PM4:30~<br>町田先生の<br>健康相談<br>【要予約】 |
| 21                                                                                                          | 22                                                              | 23                                                                    | 24                                                                                                                                                                                                        | 25                                                       | 26                                                  | 27                                |
| 【呉式太極拳】練功会<br>AM10:30~11:50<br><br>【単操講座】青木政枝<br>PM12:50~2:10                                               | 指導員打合せ<br>(PM7:00~)<br>指導員研修<br>(外山美恵子)<br>PM7:40~9:00          | 気功(石坂光代)<br>AM10:10~11:30<br><br>NPO【ワンコイン講座】<br>きほんヨガ<br>PM1:40~3:00 | NPO主催【特別講座】<br>「ぬり絵で学ぶ<br>からだ&気功」<br>(矢野美智子)<br>PM1:40~3:00                                                                                                                                               |                                                          | NPO主催【特別講座】<br>気功シンプルレッスン<br>(矢野美智子)<br>PM1:00~3:00 |                                   |
| 28                                                                                                          | 29                                                              | 30                                                                    | NPO主催【ワンコイン講座】<br>★きほんヨガ★ ~きほんでいのちがきもちいい~<br>6月23日(火)PM1:40~3:00<br>日常生活に活かせる、簡単なポーズをご紹介。<br>ヨガが初めてという方も大歓迎！動作・呼吸・意識集中、<br>これら三密を統一することで“いのちが喜ぶ”体験しませんか？<br>じゆう工房の会員ではない方でもお受け頂けます！<br>NPO会員500円 一般1,000円 |                                                          |                                                     |                                   |
| 気功(富岡千秋)<br>(池田千恵子)<br>AM10:30~11:50<br><br>気功(矢野美智子)<br>PM2:30~3:50                                        | 指導員研修<br>(外山美恵子)<br>PM7:40~9:00                                 | 気功(矢野美智子)<br>PM6:00~7:20                                              |                                                                                                                                                                                                           |                                                          |                                                     |                                   |
| ※ 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。<br>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。                                  |                                                                 |                                                                       |                                                                                                                                                                                                           |                                                          |                                                     |                                   |