

ホリスティックヘルススクールじゅう工房

じゅう工房通信 vol.42

2009年7月号

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

発行所：ホリスティックヘルススクールじゅう工房

〒251-0055 藤沢市南藤沢 8-1-A202

Tel:0466-50-7750 Fax:0466-50-7752

E-mail: jiyukobo@ni.main.jp

発行責任者：外山美恵子

編集：矢野美智子

2009年も後半に入りました。

お正月に立てた今年の目標、覚えていますか？

覚えていらっしゃる方も、忘れてしまった方も

一息調べて、心新たに後半をスタートしましょう！！

今月は 7月16日から22日まで、中国気功研修旅行のため、

じゅう工房はお休みになります。道教発祥の地にて、しっかり

心とからだの練功をします！

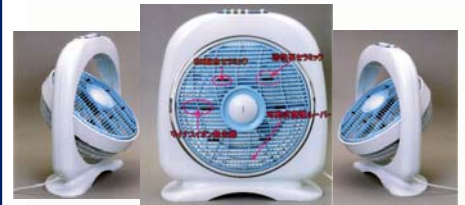
今月も、どうぞよろしくお願いいたします。



★今月の Topics★

●『新林の滝』の季節です！


お部屋にマイナスイオンの風が吹きわたります！！



(首の角度を自由に変えられます)

昨年、じゅう工房で大好評をいただきました『新林の滝』。一般的な扇風機の形をしていますが、ただ風を送るだけでなく、マイナスイオンを発生しながらお部屋の空気を爽やかに循環させる空気循環器です。実際に『新林の滝』の風を体験したことのある方はお分かりかと思いますが、『新林の滝』の風は肌にくれる感覚がとてもやわらかく、細胞にしみわたるような優しい風です。九州は高千穂連峰で採掘された岩石で作られた「活性石」、また「EM・Xセラミック」などが内蔵されていることにより、脱臭効果・抗菌効果・動植物の活性化・プラスイオンの中和など、家族もペットも植物もみんなが喜ぶ商品なのです！！

今年は2台目購入の方もいらっしゃると思います。じゅう工房でぜひ一度『新林の滝』をご体験ください！

 NPO 法人心とからだの研究会認定団体 やわらぎ主催
～ワンコイン講座 写経研究会～



木曜日の午後クラスを担当されている東田樹治先生が、このたびNPOの地域活動組織として、“認定団体やわらぎ”を立ち上げられました。今後は、毎月原則第二日曜日の朝にじゅう工房にて開催中の写経研究会講座をはじめ、子どもから大人まで楽しめる催しを企画して下さる予定です！どうぞ皆様ご期待ください！

写経研究会は、月に一度、日曜の朝に早起きしていのちの洗濯・心の大掃除をしましょう、という呼びかけのもとに、みなで集まり、経典はもちろんのこと、聖書・コーラン・論語等々ご自身のお好きな文句を書き写し、声に出して読んでいきます。集中力がたかまり、心が穏やかになっていくのをお感じいただけるとと思います。

用具はこちらでご用意いたしますので、身軽に・お気軽に、皆さままでお誘い合わせの上ご参加ください。

- 日時： 原則毎月第二日曜日 7/12・8/9・9/13
各回8時30分～10時
- 場所： じゅう工房
- 講師： 東田樹治 (NPO 理事・認定講師)
- 会費： 一般 1,000円 / NPO会員 500円 (ワンコイン)
- 申込： TEL:045-413-2605 (東田)

シンプル養生太極拳ができました☆

今年5月の遊行寺・新緑リトリートにおいて、江幡好史先生よりご提案いただき、大変好評だった「シンプル養生太極拳」。その後、NPO 理事の方々のご協力を得て検討を重ねた結果、8種類の動作からなるオリジナル「シンプル養生太極拳」ができあがりました！

「100歳になってもできる」が合言葉で、膝に負担なく鍛えられる後ろ歩きが入り、脳の老化防止にもなるゆっくりした大きな手足の動き、広くはない日本の家でも畳一畳あればでき、曲に合わせるとなんと5分で終わるという、とってもシンプルなのにしっかり養生できる太極拳です！！

100歳になっても自分の足で立ち、一日5分間、自分のいのちと向き合い、養う時間をもつことは、心とからだの健康にとっても役立つと思います。今回ご提案いたしますシンプル養生太極拳は、太極拳の流派等は問わず、また細かい注意事項にもとらわれすぎず、すべてを受け入れる100歳の心持ちで練功を重ねていただき、100歳を超えても日課として続けていただければ幸いです。



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（祝・月）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。今年は「おくりびと」元本である『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、9月27日まで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！！

じゆう工房通信では5月号より、毎月3ページ目に青木氏の作品紹介をしています。作品に触れながら、青木氏のメッセージを是非感じてみてください。バックナンバーはHPでお読み頂けます。

<http://jiyukobo.main.jp/jiyu/Info.html#tsushin>

★じゆう工房 “なんでもノート” より★

7月より、仲間と一緒に「お父さん、ありがとう」練功を始めています。

毎日、「お父さん、ありがとう」を5回紙に書く、という練功です。

仲間の一人の悩み話をみなで車座になって聞いていたとき、お父さんとの関係が根本にあるのでは？ということが少しずつ見えてきました。

どんな人もそうですが、娘である彼女もお父さんも、お互いに「ありのままの私を受け入れて！」という気持ちを相手に投げかける一方で、自分を受け入れてもらうには、まず先に相手を受け入れることが必要、ということを通して分かっていてもなかなかできず、苦しんでいるのです。

でもきっとそのことに先に気付いた方が変わる努力をしていけば、いのちの一つですから、きっとお父さんにも伝播するはず！ということで、正面きっては言えなくても、まずは毎日紙に「お父さん、ありがとう」と5回ずつ書いてみよう！ということになりました。

そしてさらに、せっかくだから、彼女だけでなくこの場に居合わせた皆でこの練功を始めよう！ということになったのです。

一人がぶち当たった悩みは、決して一人の問題ではないですし、特に父と娘の関係というのは、国籍問わず世界でも共通の課題ですよ。

仲間の一人の悩みから始まった「お父さん、ありがとう」練功。始めて1週間になりますが、やってみると予想以上に大きな発見がありました。

まず初日、早速紙に書いていくと、この練功の機会を作ってくれた彼女にもありがとう、一緒に彼女の悩みを聞くという場を作ってくれた仲間と先生にもありがとう、と自然とお父さん以外のみんなにもありがとう、と書いていました。

お母さんとうまくいかない人は「お母さん、ありがとう」と、毎日5回、紙に書いてみましょう！今までより、きっと沢山の気づきが頂けて、感謝の気持ちいっぱい素敵な日々を送ることができるでしょう。

一人一人が別々の肉体を持って人生を生きていますが、それぞれの人生で出会う困難・課題に取り組み、それを乗り越えて今よりも成長していかれると、きっとそれは他のいのちにも伝搬し、お互いの成長につながるのではないのでしょうか。

みなさまもぜひ今日から、「お父さん、ありがとう」「お母さん、ありがとう」練功のお仲間になりませんか。(MY)

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
 青木新門氏ホームページ shinmon の窓 ネット詩集
 『いのちのバトンタッチ』より



人は必ず死ぬのだから いのちのバトンタッチがあるのです

死に臨んで先に往く人が「ありがとう」と云えば
 残る人が「ありがとう」と応える
 そんなバトンタッチがあるのです

死から目をそむけている人は見そこなうかもしれませんが
 目と目で交わす一瞬の いのちのバトンタッチがあるのです

立山に初雪が降ると 柿の実はうれしそう

この後は鳥たちに啄ばまれようが 熟れて落ちようが
 それは死ではなく いのちを託した喜びだから

立山が白く光ると 柿の実は光顔巍巍と ほんとうにうれしそう



柏の葉は新芽を見届けてから散るそうです。

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7月29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7月24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）

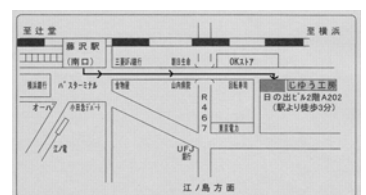
◎場所：じゅう工房（小田急線・JR 藤沢駅南口から5分）

◎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7月予定

2009/6/8

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 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	2 気功(北島和恵) AM10:10~11:30 気功(東田樹治) PM1:40~3:00	3	4
		5 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	6 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	7 気功(石坂光代) AM10:10~11:30 気功(矢野美智子) PM6:00~7:20	8 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	9 気功(北島和恵) AM10:10~11:30 気功(東田樹治) PM1:40~3:00
12 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	13 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	14 気功(石坂光代) AM10:10~11:30 気功(矢野美智子) PM6:00~7:20	15 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	中国研修旅行 16(木)~22(水)		
中国研修旅行 16(木)~22(水)				23 気功(東田樹治) PM1:40~3:00	24 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	25
26 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	27 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	28 気功(石坂光代) AM10:10~11:30 気功(矢野美智子) PM6:00~7:20	29 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	30 気功(北島和恵) AM10:10~11:30	31	
※ 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。						