

## NPO 法人心とからだの研究会&じゅう工房にご協力いただいている皆様

2009 年も後半となりました。

関東地方は梅雨明け早々、30 度を超える夏日となっております。

全国の皆さま、いかがお過ごしでしょうか？

日頃は NPO 法人心とからだの研究会にご協力いただきまして、どうもありがとうございます。

昨日、会員の皆さまには機関紙第 8 号を発送させていただきました。

ご家族の皆様、お仲間と一緒に楽しみいただければと思います。

本日は、下記 5 点につきましてご連絡させていただきます。

①7/16～7/22 まで中国研修へ行ってまいります。

②10/12（祝・月）ヒーリングステージ 2009 先行特別価格は 1,800 円で現在発売中です！

③シンプル養生太極拳が完成しました。

④中国研修に参加されるみなさまへ

⑤メールアドレス登録者募集中！

①7/16～7/22 まで中国研修へ行ってまいります。

明日 7/16（木）より 22 日（水）まで、今年も全国から集う仲間 54 名で、上海と終南山へ行ってまいります。

事務局へのお問い合わせにつきましては、23 日（木）以降のご返答とさせていただきます。

予めご了承ください。

中国で長寿を祝う言葉にある「福は東海へ長く流れる水の如し、寿はここ南山にあつて松は老いず」の  
“南山”とは終南山のことだそうです。

また、老子が尹喜に道德経を授けたのが、この山の楼観台とされています。

道教に限らず、中国仏教の数多くの宗派が誕生している終南山で、今年も張明亮先生より  
しっかりと学んでまいります。

日本にいらっしゃるみなさまもどうぞお元気にお過ごし下さい。

<http://jiyukobo.main.jp/kokoro/Act02.html>

---

②10/12（祝・月）ヒーリングステージ 2009 先行特別価格は 1,800 円で現在発売中です！

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

機関紙・ホームページでも既にお知らせさせていただいておりますが、  
ヒーリングステージ 2009 のチケットは、当日 2,000 円のところ  
9 月 27 日受付け分までが、先行特別価格の 1,800 円となります。  
どうぞお忘れなくお申込みください。

web からのお申込はこちら→<http://jiyukobo.main.jp/kokoro/kisomail2nd/input.html>

今年は『おくりびと』元本の『納棺夫日記』の著者、青木新門氏を講演ゲストとしてお迎えし  
「いのちのバトンタッチ」というタイトルで講演をしていただきます。

年齢問わず、それぞれの年代で多くの気付きをいただけることと思います。  
ご家族、ご友人、大切な方々とお誘い合わせの上、どうぞお越してください。

※今年も高校生以下の方と 65 歳以上の方、先着 200 名様まで無料でご招待いたします。  
無料チケットもウェブからお申込みいただけます。

<http://jiyukobo.main.jp/kokoro/kisomail2nd/input.html>

なお、先行特別価格受付け締切日の 9 月 27 日は、湘南台の市民文化シアターにて、  
ヒーリングステージ本番と同じ舞台でのリハーサル（合同練功会）を予定しています。

<http://jiyukobo.main.jp/kokoro/Act04.html>

ステージに出演予定の方はもちろん、NPO 会員・じゅう工房会員であれば  
どなたでもご参加いただけますので、どうぞ積極的にご参加ください。

---

③シンプル養生太極拳が完成しました。

今年 5 月の遊行寺・新緑リトリートにおいて、江幡好史理事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  
NPO 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分で終わるといふ、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、  
一人一人の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歳の心持ちで錬功を  
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。

当 NPO 認定団体である「じゅう工房」では、原則毎月第3日曜日の午前10時30分より、  
太極拳の講座を開講しています。

「シンプル養生太極拳」をご体験希望の方は、是非じゅう工房にお問い合わせください。  
(中国研修旅行に参加のため、ご返答は7月23日以降とさせていただきます。)

8月の予定はこちら→<http://jiyukobo.main.jp/jiyu/documents/09.8.pdf>

ホリスティックヘルススクール じゅう工房

TEL:0466-50-7750 FAX:0466-50-7752 E-mail:jiyukobo@ni.main.jp

地図→<http://jiyukobo.main.jp/jiyu/map.html>

---

④中国研修へ参加されるみなさまへ

一昨日、昨日と、中国研修に参加される方にはメール配信させていただきましたが、  
ご確認いただいておりますでしょうか？

昨日のメールの中で、天字荘資料について「2008年の中国研修でお買い求めになった方は。。。と  
書きましたが、天字荘については2008年10月の湘南台での講習が初めてでしたので、

「2008年10月湘南台での講習に参加された方は、その資料をお持ちください」と訂正させていただきます。  
どうぞよろしくお願いたします。

-----  
⑤メールアドレス登録者募集中！

NPO 法人心とからだの研究会事務局では、できるだけ多くの方々へ情報発信ができるように、ご縁を大切にしながらご登録いただけるメールアドレスを募集しております。  
携帯電話のアドレスでもパソコンのアドレスでも、結構です。

今はまだ、当 NPO のお知らせなど不定期配信ですが、世界のどこにいても送受信できる E-メールを通してみなさまのお役に立てる情報配信をしていかれるように準備中です。

当 NPO の会員ではない方でもご登録いただけますので、周りにご興味のある方がいらっしゃいましたら事務局までお知らせいただければと思います。

なお、ご登録いただきましたメールアドレスは、事務局からの情報配信以外には使用いたしません。

-----

それでは、2009 年後半、夏本番に向かって心豊かにお過ごしいただきますよう、みなさまのご健康とご活躍を心よりお祈り申し上げます。

※当メールは、今までに NPO 法人心とからだの研究会にご縁をいただいた方へお送りしています。  
メール送信の中止は、お手数ですが下記事務局までご連絡をお願い致します。



NPO 法人心とからだの研究会 事務局  
〒251-0055 神奈川県藤沢市南藤沢 8-1-405  
TEL 0466-23-1736 FAX 0466-50-7752  
E-mail: kokoroken@kxf.biglobe.ne.jp

