

## 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

初冬の空は清々しく澄み渡り、富士山の雄姿を目にする日も多くなってまいりました。  
全国のみなさま、お元気でいらっしゃいますか？

本日は、下記3点につきましてご連絡させていただきます。

=====

①12月22日冬至日の出観気会のお誘い

②12月23日 NPO&じゅう工房合同主催：クリスマスパーティー&忘年会 2009のお誘い

③11月後半～12月の NPO 法人心とからだの研究会認定団体主催講座のお知らせ

### 【編集後記】

=====

①12月22日冬至日の出観気会のお誘い

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

吾妻山のロケーションは、360度の大パノラマ。

富士山の雄姿を背に、目の前から大きな太陽が昇ります！

少しずつ日が昇るにつれて、富士山がピンク色に染まっていく光景は必見です！！

陰が極まり陽に転換する冬至の朝日を浴びながら、集まった仲間と気功の練功も行います。

免疫力アップは確実ですが、防寒対策はしっかりしてお集まりください。

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

-----

②12月23日 NPO&じゅう工房合同主催：クリスマスパーティー&忘年会 2009のお誘い

<http://jiyukobo.main.jp/kokoro/Act05.html#bonenkai>

美味しいお食事をいただきながら、皆でこの一年を感謝とともに振り返り、大いに語って笑って  
免疫力をあげ、新しい年もわくわくした気持ちで迎えましょう！！

昨年同様、スペシャルなイベントも予定しております！ご期待ください！！

- 日時：12月23日（祝・水）午後17時～午後19時
- 場所：ザ ホテル オブ ラファエロ湘南 <http://www.raphaelhotel.jp/>
- 会費：お一人様6,000円
- お申込み：12月10日（木）までに、各地域活動組織代表者、じゆう工房指導員、事務局、のいずれかへお申し込みください。このメールへの返信でもお受けいたします。

お知らせ&申込用紙はこちら↓↓

[http://jiyukobo.main.jp/kokoro/documents/2009xmas\\_000.pdf](http://jiyukobo.main.jp/kokoro/documents/2009xmas_000.pdf)

※当日午後14時より、じゆう工房にてNPO理事会を予定しております。

---

③11月後半～12月のNPO法人心とからだの研究会認定団体主催講座のお知らせ

<http://jiyukobo.main.jp/kokoro/Act05.html>

下記の通り、年末までさまざまな講座を全国で開催いたします。  
今からでもお申込みいただけますので、是非ご確認ください。

●11/25@相模原：ワンコインで心とからだの養生レッスンを  
<http://jiyukobo.main.jp/kokoro/documents/sagamionecoin.pdf>

●11/25&12/24@藤沢：ぬり絵で学ぶ からだのしくみ  
<http://jiyukobo.main.jp/kokoro/Act05.html#nurie>

●11/25@札幌：やさしい養生気功・心とからだの養生気功  
<http://jiyukobo.main.jp/kokoro/Act05.html#yu>

●11/27&12/24@藤沢：気功シンプルレッスン  
<http://jiyukobo.main.jp/kokoro/Act05.html#simplelesson>

●11/29&12/20@江東区：月一気功と小さな食育のつどい  
<http://jiyukobo.main.jp/kokoro/Act05.html#midori>

●12/1@藤沢：気功とハーブ  
<http://jiyukobo.main.jp/kokoro/documents/herb.pdf>

●12/1@杉並：峨眉功レッスン  
<http://jiyukobo.main.jp/kokoro/Act05.html#hobit>

●12/5@大和：インフルエンザ対策&冬のダイエット

●12/6@大阪：峨眉功研修会

<http://jiyukobo.main.jp/kokoro/Act05.html#kansai>

●12/9&12/21@青山：シンプルレッスン気功教室

<http://jiyukobo.main.jp/kokoro/Act05.html#kishiura>

●12/13@藤沢：写経研究会

<http://jiyukobo.main.jp/kokoro/Act05.html#onecoinsyakyu>

●12/20@藤沢：シンプル養生太極拳講座

<http://info.jiyukobo.main.jp/?eid=985358>

●12/21@相模原：峨眉功入門講座

<http://jiyukobo.main.jp/kokoro/Act05.html#tomono>

全体のカレンダーはこちら↓↓

<http://jiyukobo.main.jp/kokoro/Act05.html>

事務局では、当 NPO の認定団体として登録を希望される方を募集しております。

地域活動組織は、ご自分以外にお二人を NPO 会員としてご登録いただければ、

3 人から立ち上げることができます。

12 月 23 日に開催予定の NPO 理事会において認定対象とさせていただきますので、

少しでもお考えの方は、12/10（木）までに自薦他薦問わず、まずは事務局までご一報ください。

---

#### 【編集後記】

インフルエンザの影響拡大により、どこにいても建物の入口には消毒薬を見かけるようになりました。

手洗い、うがい、マスク、手の消毒。。。予防策も大事かもしれませんが、同時に日々免疫力をあげて

おくことが、攻めの養生では大切な点ですね。

先日、統合医学の授業で、帯津良一先生は、インフルエンザウィルスと敵対せず、

同じ地球の生き物なのだから、お互い住み分ければいい、身体の中にも悪さしないでもらえばいい、

という旨のお話をしてくれました。

ふと、ウィルスとの付き合いも人間同士の関係も、同じなのでは？なんて思いました。

自分と考えが違って、相手を否定したり排除する必要はなく、お互いの違いを認め合って、共存していけばいい。

い。

もちろん、お互いに迷惑がかからない範囲ですが。。

