

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

関東は寒い日が続いていますが、紅白梅の美しい姿をみると心が開かれていくようです。
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4点につきましてご連絡させていただきます。

-
- ①2月24日(水)【気功をくわえたADL高齢者体操講座】@じゅう工房のお知らせ
 - ②2月28日(日)外山理事長講演@【融合医療研究会 定例一日勉強会】のお知らせ
 - ③4月29日(木・祝)春の交流会セミナー&バザー開催のお知らせ
 - ④5月22日(土)@遊行寺合宿 帯津良一先生による新呼吸法『時空』特別講座速報！

【編集後記】

★☆携帯アドレスからパソコンアドレスへの配信変更も受け付けております★☆

-
- ①2月24日(水)【気功をくわえたADL高齢者体操講座】@じゅう工房のお知らせ

ADLとは、Activities of Daily Living の略で、立つ・座るといった、日常生活を送るために必要な基本動作機能を、維持・回復・高めていくことを目的とします。

できるだけ自分の足で最後まで歩ける人を増やすために、どんな動きがいいのか？そこに気功が加わることでどのようになるのか？しっかり確認しておきたいですね。

自分自身のためにはもちろん、福祉施設での活動や周りの方々へのお役に立てていただける内容です。

大人になった親子でのご参加も大歓迎です☆お誘い合わせの上、ご参加ください！

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

②2月28日（日）外山理事長講演@【融合医療研究会 定例一日勉強会】のお知らせ

当会の正会員である、入谷栄一医師が代表理事を務める融合医療研究会で、
外山理事長が「気功 ～免疫力アップやストレスケアのための『丹田笑呼吸法』～」という
タイトルで講演を行います。

外山理事長の他にも、入谷医師によるハーブ療法や心理療法の専門家による講義があり、
元気に生きていくための情報が満載の一日勉強会です！

↓↓ご興味のある方は、下記ページよりお申込みください。↓↓

<http://www.you-go.jp/seminar/>

※当 NPO 会員向け割引等はございません。予めご了承ください。

③4月29日（木・祝）春の交流会セミナー&バザー開催のお知らせ

年に一度の、外山美恵子理事長による春の特別セミナーです。
今年は、シンプル養生太極拳を通して、心もからだものびのびする交流を深めていきましょう。

なお、今年もバザーを同時開催予定です。

セミナーへの出欠にかかわらず、バザー提供品をご協力いただける場合は、
4月19日～4月23日の間に、じゅう工房事務局(〒251-0055 藤沢市南藤沢8-1-A202)
へご郵送いただけると有り難いです。
皆様のご協力をどうぞよろしく願いいたします。

セミナーおよびバザーの詳細&チラシは、改めてお知らせさせていただきます。

④5月22日（土）@遊行寺合宿 帯津良一先生による新呼吸法『時空』特別講座速報！

毎年恒例、遊行寺合宿を5月21日（金）～5月23日（日）に開催いたします。

今年は、当会名誉顧問の帯津良一先生オリジナル新呼吸法『時空』を
帯津先生に直接ご指導いただきます。

帯津先生による講義は、5月22日（土）午後13時30分～午後15時の第6講座のみになります。

受講料は、NPO 会員 3,000 円、一般 3,500 円の特別価格になりますので、まずは日程の確保と周りのご友人にも是非お知らせください。

遊行寺合宿詳細および申込書は、近日中に改めてお知らせさせていただきます。

【編集後記】

ホノルルで開催された、ハワイ最大のスポーツチャリティイベント「グレートアロハ ラン&ウォーク 2010」に参加してきました。

もともと心臓病患者のリハビリのために始まったこのイベントは、早く走ることが目的ではなく、車椅子だろうと、人に伴走してもらおうと、とにかく自分のペースで 13km を進もう!というチャリティイベントのため、地元の参加者が多く、ベビーカーを押しながら家族全員（犬も同伴！）で歩いている姿やお孫さんに支えられながら歩くおばあちゃんなど、26 回目を迎えた今年も、老若男女・国籍・ハンディキャップの有無も様々な方々が参加されていました。

その他、ホノルル市内の公園には、至る所にちょっとしたトレーニングのできる器具が置いてあり、懸垂や反復横飛びなど、海からの帰り道にそこで軽く運動する地元の方々の姿も見られ、どこの国でも、「健康」は最大の関心事であることが、よくわかりました。

ただハワイ(米国)の場合、運動そのものよりも、食べる量を改善する方がより健康にいいと思えますが。。。 (笑)

また、イベントに参加している多くの参加者は、運動=ハードなものがより効果が高い、と思っているようで、辛くても走ろうとする方が多く、そんな姿を見ていたら“走らなくても、今すぐこの場でできる健康法が、気功法です。”と言いたくなってしまいました (笑)。

ハワイも高齢化が進んでいます。

いずれホノルルに、気功教室をみんなで開講するのもいいですね！

寒い日が続きますが、皆様どうぞおからだご自愛の上、ご活躍ください！！

本日も、最後までお読み下さりましてありがとうございました。(MY)

☆★携帯アドレスからパソコンアドレスへの配信変更も受け付けております☆★

現在、配信中のニューズレターメールは、携帯メールよりパソコンメールの方がお読みいただきやすい

分量となっております。

今後、携帯メールへの配信用ニュースレターも検討中ですが、現時点でパソコンメールに配信を希望される場合は、

お手数ですがこのメールへの返信でパソコンアドレスをお知らせください。

どうぞよろしくお願いいたします。

★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と情報共有ができるように、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。

現時点では、月に一度のニュースレター配信（このメールです）となっておりますが、携帯電話のアドレスでもパソコンのアドレスでも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、ぜひ事務局までお知らせください。

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。

※当メールは、今までに NPO 法人心とからだの研究会・じゅう工房にご縁をいただいた方へお送りしています。

メール配信中止をご希望の方は、お手数ですがこのメールへのご返信でお知らせ下さい。



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 または 0466-50-7750

FAX: 0466-50-7752

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

E-mail: kokoroken@kxf.biglobe.ne.jp

