

ワンコインでしあわせづくり さわやかに しなやかに すこやかに

NPO法人 心とからだの研究会通信

2010年 5月15日発行
発行：特定非営利活動法人
心とからだの研究会
発行責任者：外山 美恵子
〒251-0055
神奈川県藤沢市南藤沢8-1-405
TEL & FAX 0466-23-1736
Eメール kokoroken@kcf.biglobe.ne.jp
http://jivukobamain.jp

INDEX

- 第3回通常総会ご案内 P2
■ 遊行寺リトリート2010 5/21(金)～23日(日) P4
■ この人紹介 P6
■ ワークショップ講座 セミナー案内 P8

心とからだの研究会創立30周年記念遊行寺リトリート

帯津良一先生から新呼吸法「時空」を学び、

「気に秘められた命の力」で輝いて生きる！

1980年に創設された心とからだの研究会は、今年、30周年(NPO法人化4周年)の記念の年を迎えています。毎年恒例の「新緑の遊行寺リトリート」が、今年も5月21日(金)～23日(日)に開催されます。22日(土)午後1時30分から、30周年記念及び帯津良一「場」の養生塾湘南支部一周年記念の特別講座があります。当会特別顧問の帯津良一先生から新呼吸法「時空」を学びます。それに先駆けて、新呼吸法「時空」について解説します。

ホリスティックな活動をめざして

NPO法人心とからだの研究会理事長 外山美恵子

特別顧問の帯津良一先生が提唱している「攻めの養生」を実現するための養生塾を、当NPOの地域活動認定団体でも推進できるよう、新呼吸法「時空」を当NPOの基本功法として、積極的に取り組んでいきたいと考えています。

【新呼吸法

「時空」について】

「気に秘められた命の力」というのは、拙著「毎日の気功シンブルレッスン」(学研DVD・BOOK)の帯津先生との巻頭対談の題名です。話の中で先生は、命と自然治癒力の合わさったものを生命力と呼んでいるのではないかと、呼吸の大切さを説いています。帯津先生の著書「全力往生」(小学館)を参考に、遊行寺リトリートでの特別講座に備えて、新呼吸法「時空」のご紹介をします。

新呼吸法「時空」は、次の六つのパートから成っています。
1. 予備功：心身をほぐしリラックスさせ、全身の経絡(気の流れる道筋)をのびのびさせるためのウォーミングアップ。
2. 氣と戯れる：天の氣、地の氣を体内に取り入れ、全身の細胞の一つ一つに行き渡らせる。
3. 四億年前の波打ち際のリズム：悠久の時を感じる。およそ四億年前に、私たちの祖先は海を捨て、陸上に移ったと言われています。その際、三百万年の歳月を経て「えら呼吸」から「肺呼吸」へと進化したのです。



攻めの養生！積極的に取り組みます。

三百万年も海にいたために、肺呼吸のリズムが寄せては返す波のリズムになったと言われています。この波のリズムを有した丹田呼吸を行うことによつて、

悠久の時を体感します。

4. 虚空との交流：吸う息で手掌を通して虚空の氣を体内に取り入れ、吐く息で体内の氣を虚空に手渡すという氣の交流を行うことによつて、体内の場のエネルギーを高めていきます。

5. 虚空と一体となる：三心併結功を行い、両手の中に宇宙を抱くとイメージで立ち、虚空と一体となる感じをつかみます。

本の紹介

6. 収功：虚空から現実へ戻るための整理体操、クールダウン。

このDVD「時空」では、いつでもどこでもすぐに活用できる、帯津医師による新・呼吸法の具体的なやり方をわかりやすく解説しています。

合宿の参考図書として、新呼吸法「時空」のDVD付き著書を紹介いたします。

全力往生
養生法の決定版! DVD

帯津良一 著
新・呼吸法「時空」
DVD付(1800円税別)
出版：(株)小学館
(2010/3/14)

ヒーリングステージ告知

NPO法人心とからだの研究会
設立30周年記念

気功健康セミナー&ヒーリングステージ2010

氣は未来を開く

2010年10月11日(月・祝)

午後2時より

神奈川県藤沢市・湘南台文化センター
市民シアターにて

スペシャルゲスト:

帯津良一先生・張明亮老師

NPO法人心とからだの研究会

第3回通常総会案内

- 日時：5月23日(日) 13:30~15:30
 ○場所：時宗本山山遊り寺会議室
 (神奈川県藤沢市西富1-8-1JR藤沢駅北口下車徒歩15分)
 ○議案
 第一号議案：2009年度事業活動報告について
 第二号議案：2009年度収支決算報告について
 第三号議案：2010年度事業活動計画案について
 第四号議案：2010年度収支予算案について
 ○その他：会の運営について
 (改選理事紹介、新規認定団体紹介、他)

- 氣功研究会・氣のころ
 神奈川県川崎市
 ○氣功モアレ(板橋恵子代表)
 ○福沼江里子代表・東京都杉並区
 ○健康スタジオ・氣功の里
 ○4団体承認されました。
 地域活動認定団体として左の
 4団体が承認されました。

- 健康サポートスタジオ
 (森本文子代表・東京都北区)
 今回の4団体を加えて認定団体は、全部で17団体となりました。それぞれの団体が地域に根付き、互いに連携を取りながら、ご活躍・ご発展されることを、心から願っています。

- 5月23日に開催される第3回
 通常総会では、第1号〜第4号議案の承認と、新監事の選出を正会員の皆さまにお願いいたします。新監事の選出以外は理事会で承認を受けた事柄ばかりですので、会議は苦手という方でもお気軽にご参加ください。また新役員と新規認定団体の報告・披露もありますので、それぞれの新たな門出を見届けていただければとも思っています。皆さまのご参加をお待ちしています。

総会告知

第8回定例理事会報告 & 第3回通常総会の案内

NPO法人心とからだの研究会副理事長 栗田樹治

新しい年度が始まります。第8回理事会の承認を受けて、新たに四団体が地域活動組織として認定されました。機関紙10号でもお伝えしましたが、

(1)「かながわ人づくり推進ネットワーク」(神奈川県教育委員会外郭団体)と、(2)「藤沢市市民活動推進センター」への入会手続きが終了し、活動が始まりました。

(1)この団体は、学校や家庭、地域など「かながわ教育ビジョン」を様々な主体として共有し、実効性のある人づくりを目指していま

す。所属団体は、「未来を拓く・創る・生きる 人間力ある」を原点に①思いやる力②たくましく生きる力③社会とかがわる力の育成を目指しています。何れもが当NPO精神に合致しており、これに伴い、教育関係の講演や講習の講師派遣、また積極的な当会の催し物案内などがHPを通して流され、不特定多数の人たちの目に触れることができるようになりました。

(2)の藤沢NPOも同様に、活動を支援してくれるベースがあります。今回は、本部のある神奈川県と

藤沢市のネットワーク加入ということですが、全国的にこのような無料での入会できる活動ネットワークがあるため、今後は地域活動認定団体毎に、個別に各地域のNPO活動拠点との連携が計れるようなご指導を、個別に現状に合わせて進めて行きたいと考えています。ぜひボランティア精神を前面に、人と人とのつながりを大切に、会員の持つ知識を多くの人々に伝え、よりよい社会をつくりあげていけるよう生かしてください。

二人でも多くの方が幸せになれるために」をモットーに活動を始めた当NPOです。「一人はみんなのために」、実践活動の拡大を目指し、そのひとつとして各地域でも、ネットワーク加入に取り組みで欲しいと思います。

【NPO法人心とからだの研究会通常総会・新年度に向けて】

一人はみんなのために、活動の拡大をめざそう！

NPO法人心とからだの研究会副理事長 林 明夫

【事務局より】

○4月29日バザーの売上は88,770円でした。

■ご寄付及びご芳志をありがとうございます。

◆2010年3月から4月までに、寄付及び芳志をおよせくださった方(順不同・敬称略)

さがみネットワーク・大和の風・健康サポートスタジオN・じゆう工房・佐藤朱実・岸真典子・青木政枝・秋村裕彦・鳥飼美和子・尾崎明子・外山忠弘・外山美恵子・入谷栄一・中野博・加藤博子・萩原邦枝・佐藤調子・北島和恵・佐々木梅子・三上人美・日向寺みどり・石坂光代・赤松克彦・赤松淑子・東田樹治・東田信子・金子信子・若林健二・古川敏士・川上直行・木村光一・木村りり子・木村和代・佐々木洋子・磯崎アツ子・神崎由美子・梶谷光恵・矢野久代・矢野雅代・野上敏子・佐野光子・矢野美智子・小林裕美子・津山鮎子・津山瑞恵・友野恵子・久保めり子・井上博子

名刺広告、ご協力ありがとうございます。

機関紙製作等、NPO法人の活動に使わせていただきます。

NPO法人心とからだの研究会賛助会員
 認定団体 ホリスティックヘルススクール
 じゆう工房

代表 外山 美恵子

〒22510055
 神奈川県藤沢市藤沢8-1のA202
 TEL0466・50・1150
 FAX0466・50・2152

NPO法人心とからだの研究会理事
 賛助会員
 株式会社 アキーズ

取締役会長 渡邊 昭典

〒22510025
 神奈川県藤沢市藤沢石上2の5の1
 TEL0466・50・4141
 FAX0466・50・2434

NPO法人心とからだの研究会
 賛助会員
 株式会社 宮崎印刷所

代表取締役 宮崎 二郎

〒22530084
 神奈川県茅ヶ崎市円蔵370
 TEL0467・85・6222
 FAX0467・86・9979

NPO法人心とからだの研究会
 副理事長兼事務局長
 株式会社 ササモライフアシスト

代表取締役 佐々本 良二

〒22510035
 神奈川県藤沢市竹園東1-12の16の402
 TEL0466・24・1555

NPO法人心とからだの研究会副理事長
 認定団体 ネットワークやわらび

代表 東田 樹治

〒2210862
 神奈川県藤沢市神奈川三反野1-47の92
 TEL0466・413・2608

中国峨眉丹道医薬養生学派第十四代伝人

張明亮先生に直撃インタビュー連載⑩



聞き手：理事 鳥飼美和子
通訳：山元 啓子

今回から2009年7月の中国研修での公開インタビューを紹介いたします。研修の中日にあたる7月19日の夜、参加者のみなさんに囲まれて和気あいあいとした雰囲気で行われました。

Q 中国第一の福地ともいわれ、老子が『道徳経』を書いたとされる聖地・終南山で私たちは峨眉功の研修を受けていますが、峨眉において『道徳経』とは、どのようなものでしょうか？

A 中国にはたくさんある経典があります。『道徳経』とは、どのようの経典か、と問われても、長い時間が経つても変わらぬもの、たまたま『道徳経』、『黄庭経』、『黄帝内経』などです。

このような経典は我々に、原則を教えてくれるものです。経典の中には具体的な方法というのはいりません。たとえば、道徳経では清浄、無為、上善如水、などが説かれていて、樓観台に行つた時みなさんはこのような文字を見たと思います。

それでは、清浄とは何か、どのようにしてなるか、無為とは、柔とは、経典には原則は書かれて

ていても、方法は書かれていません。私たちの煉功、修行というのはその具体的な解釈なのです。『道徳経』にもたくさん解釈があります。体が、体感や体験がない限り本当の理解とは言えないと思います。柔はやわらかいと解釈しますが、その中にかたさがある。しかしそれはなかなか理解できないのです。老子はたとえを話しただけです。

かつて孔子が老子にこう尋ねたと書かれています。「天下で一番固いものは何か？ 一番すこいものは何か？」と、すると老子は口を開けました。老子は年をとっていて歯がなく、舌を出しました。孔子の弟子が有名な孔子に向かって舌を出すなど失礼な態度だと言いました。しかし、孔子はそうではなく老子は私の質問に答えたのだ、と言ったのです。

「人間の体の中で一番固いのは

歯であり、一番やわらかいのは舌である。年をとって一番固いものは無くなったが、一番やわらかい舌がある。一番すこいことはやわらかいこと（柔）なのだ」と。

人に対しても、社会に対しても、同じです。峨眉でも少林でもそれを目指しているのです。峨眉派の『蛇行蟻動』では、どのように腕や指をやわらかくするか練習します。それは、心のあり方を、また考え方をいかにやわらかくするかということにつながっています。身体、気脈、心がやわらかくなつたとき『道徳経』の真の意味がわかるのです。

今回学んだ「備一清浄法」もその方法です。『道徳経』の「守一」は、「備一」であり、清浄無為といふのは備一することで至ることが出来ます。私たちの学びも煉功も『道徳経』を理解することに通じます。

(つづく)



NPO法人心とからだの研究会顧問
町田隆弘
(シオン診療所院長)

天候不順な春でしたが...

春といえば花見。今年は、桜の花が各地で満開になつても雪が降り、北陸・北海道では吹雪になつたり、この湘南でも厚雪になつたり半袖になつたり、その翌日はまた寒さにふるえました。温暖化といわれている地球は、考えられない自然破壊・環境汚染という二重の責め苦しみに気象破壊へと進みたいと願っております。

NPO法人心とからだの研究会+関東グループ
気功特別セミナー報告

認定団体 関東グループ代表一同



たくさんの方から品物が寄せられたバザー。遠くは「チーム関西」からも！

4月29日、神奈川県藤沢市の産業センターでの気功特別セミナー&バザーには、70名以上の方が参加。



皆さんの積極的な姿が光った特別セミナー「メディカル養成太極拳」

セミナー終了後、初の懇親会にも多数の方が集まり、お茶を飲みながら和気あいあいと交流がなされました。

<p>NPO法人心とからだの研究会正会員 総合医療研究会理事長</p> <p>張 明 亮 先生</p> <p>〒160-0008 東京都新宿区西町3-4-13 TEL:03-3320-7413 FAX:03-3320-6143</p>	<p>NPO法人心とからだの研究会賛助会員 タオの館・企画 株式会社SP1</p> <p>尾 崎 明 子</p> <p>〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂1-19-11 トップビル東本ビル6F TEL:03-3476-7377 FAX:03-3476-7278</p>	<p>NPO法人心とからだの研究会正会員 株式会社エコライフ研究所</p> <p>中 野 博</p> <p>代表取締役</p> <p>〒338-0832 埼玉県さいたま市桜区4-11-7の612 TEL:048-845-4010 FAX:048-845-4020</p>	<p>NPO法人心とからだの研究会理事 認定団体 心身功研☆天鼓</p> <p>鳥 飼 美 和 子</p> <p>代表</p> <p>〒166-0015 東京都杉並区成田東5-29-28の206 TEL:03-3337-4493</p>	<p>NPO法人心とからだの研究会理事 認定団体 さがみネットワーク</p> <p>友 野 恵 子</p> <p>代表</p> <p>〒229-1131 神奈川県相模原市西橋本4-4-41 TEL:042-775-9138</p>	<p>NPO法人心とからだの研究会理事 認定団体 チーム関西</p> <p>萩 原 邦 枝</p> <p>代表</p> <p>〒566-1115 大阪府高槻市古郡部町3-3-28の209 TEL:072-488-7430</p>
---	--	---	--	---	--

◆<遊行寺リトリート2010予定スケジュール>◆

(都合により変更する場合がございます。予めご了承下さい)
※QSL=気功シンプルレッスンの略

日付	講座	開始時間	担当講師	内容
5/21 (金)	受付	13:00~		オリエンテーション
	第1講座	13:30~	A	観音伸脚功/QSL/メディカル気功太極拳
	第2講座	15:00~	B	QSL/メディカル気功太極拳/観音伸脚功
	第3講座	16:30~	C / D	メディカル気功太極拳/観音伸脚功
	特別講座	19:30~	外山美恵子	NPO認定講師講座 (一般の方も受講可)
5/22 (土)	修行	5:15~		自由参加
	早朝練功	6:00~	A	観音伸脚功・一分間養生操・法清功・前日の復習など
	朝食	7:30~		未受付の方は、8時30分~9時迄に済ませて下さい
	第4講座	9:00~	B	QSL/メディカル気功太極拳
	第5講座	10:30~	C / F	メディカル気功太極拳/太極拳でよく使うツボについて
	昼食	12:00~		事前にお申込みいただいた方のみ
	受付	13:00~		午後から参加する場合は、13時までに受付を
	第6講座	13:30~	津津 良一	新呼吸法『時空』
	第7講座	15:00~	C	メディカル気功太極拳/QSL
	第8講座	16:30~	D	周天搬運法/備一静浄法
特別講座	19:30~	NPO認定講師	QSL・メディカル気功太極拳 普及指導員認定講座	
5/23 (日)	修行	5:15~		自由参加
	早朝練功	6:00~	A	観音伸脚功・一分間養生操・法清功・前日の復習など
	朝食	7:30~		未受付の方は、8時30分~9時迄に済ませて下さい
	第9講座	9:00~	E	新呼吸法『時空』NPOオリジナルバージョン
	第10講座	10:30~	全講師	総復習
	昼食	12:00~		事前にお申込みいただいた方のみ
	総会	13:30~		NPO総会 (NPO会員対象)、15:30終了予定

講師 A: 北島和恵、石坂光代、津山純子、高橋市郎、岸裏典子

グループ B: 加藤博子、石井恵子、栗野浩史、川上美知子

C: 日向寺みどり、池田千恵子、青木淑枝、東田俊治、新塚俊輔、友野恵子、矢野美智子

D: 萩原拓也、奥島美和子、富岡千秋 E: 志松淑子、他 F: 三上人美、他

遊行寺リトリート2010普及指導員認定に向けて

「基礎の力」を「継続の力」へ！

「メディカル気功太極拳」(シンプル養生太極拳)



NPO法人心とからだの研究会理事長
津津 良一「場」の養生塾・湘南支部
代表 外山 美恵子

毎年リトリートが近づき、普及指導員の認定が行われる頃になると、受験資格や認定基準についての問い合わせがあります。今年は、「メディカル気功太極拳」が第一期ですので、従来通り認定基準は「人間性重視」です。受験資格は、当NPOの「気功シンプルレッスンを普及指導員」資格取得者が対象です。ですから、基礎をしつ

かり！楽しんでできていれば合格です。決して落とすための認定試験ではありませんので、チャレンジする精神が評価されると思ってください。「気功シンプルレッスン」は第3期登録更新になりますので、ここでは「継続する気力が養われているかどうかを審査基準としてのウエイトを占めてきます。気功の「功」の字は、実践し

て継続する時間の積み重ねを指します。熱練することを意味します。熱練する(功夫を練る)には時間がかかるのです。日々の積み重ねを功夫といえます。一日の練習は一日の功でしかありません。功夫は人から教えてもらうこともできませんしお金で買うこともできません。ひたすら実践あるのみなので

気功は本来、人間的な精神的陶冶を(練)功の最終的な目的としています。精神的な成長を目指す過程で、病気が治ったり、健康になったりするものなのです。気功上達の古典的な五段階の道しるべを、今回は名称だけ記します。①築基補漏(百日築基)②煉精化氣(十月懷胎)③煉氣化神(三年晴

乳)④煉神還虛(九年面壁)⑤煉還合道

この五段階を平易に表現すれば、築基百日を終えてから「精を練って氣と化し、氣を練って神と化し、神を練って虚に還り、虚を練って道に合す」となります。天人合一や虚空と一体になる感覚が得られるまで、どのくらい掛るか、楽しんで行きましょう。

本の紹介

札幌テレビ放送取材班
『がん患者、お金との闘い』

がん患者、お金との闘い

出版：(株)岩波書店
(DVD+BOOK)
2010/1/22発売
1,600円+税

当NPO正会員佐々木梅子さんの娘さん(佐々木律子さん)がプロデュース。がんを患い経済的困難に直面した元看護師が自らの体験を赤裸々に伝えたテレビ番組に、新規取材を加えての書籍化です。

原 マサヒコ 著
『人生で大切なことはすべて、プラスドライバーが教えてくれた』



出版：経済界
2010/4/7発売
1,400円+税

当NPO正会員で、「平民宰相」第19代総理大臣・原敬の子孫の原マサヒコさんの、著者自身の実話、泣けます！特に最後の「母からの手紙」。涙が止まらなくなるので、要注意。是非読んで欲しい人生書。

NPO法人心とからだの研究会理事
認定団体 気功サークルいきいき

代表 三上人美

〒729-0002
広島県福山市御幸町下岩成13340
TEL:0849-255-6112

NPO法人心とからだの研究会理事
認定団体 気功サークルわ・わ・わ

代表 赤松淑子

〒251-0871
神奈川県藤沢市遊行4の3653の30
TEL:0446-852-8043

NPO法人心とからだの研究会理事
認定団体 大和の風

代表 北島和恵

〒242-0015
神奈川県大和市下和田12253
TEL:0446-269-4542

NPO法人心とからだの研究会理事
認定団体 みどりネットワーク

代表 日向寺みどり

〒135-0004
東京都江東区森下3の13の502
TEL:03-5600-4106

NPO法人心とからだの研究会正会員
認定団体 健康サポートスタジオN

代表 岸裏典子

〒300-1526
茨城県取手市桜ヶ丘3の9の4
TEL:029-0907-56-8724

NPO法人心とからだの研究会正会員
認定団体 「慈心」気功研究会
(心の相談室・気功教室)

代表 佐々木梅子

〒064-0941
札幌市中央区南一条5の6の40
TEL:011-836-3366

東日本療術師協会 & 東京療術学院主催 気功によるメンタルアプローチ・セミナー報告

去る4月14日(水)、東京(代々木)の東京療術学院において、東日本療術師協会主催による「五月病に備えよう。気功でメンタルアプローチ」のセミナーが開催されました。外山美恵子理事長が東洋医学の基礎理論と西洋医学の基礎知識を合わせた統合医学の観点から共感に働きかける「セロトニンの効果について」など、臨床に使える気功実技を交えた講義を行いました。

また、4月19日(月)にも同所で「春の気功入門・公開セミナー」が開催され、受講者から簡単なものに効果を実感できると喜ばれ、次のような感想が寄せられました。
・21世紀はエネルギー医学の時代とおっしゃったのが印象的でした。
・思っていた気功と違い意識変革しました。



伸展功はいつでも大活躍

・すごく興味深く面白かったです。最近疲れがみだつたので、スッキリしました。
・とても元気ができました。自分自身のエネルギーを見つめることができました。

NPO法人心とからだの研究会認定団体 みどりネットワーク気功観音旅行のご案内

気のパワースポット・

木曾御嶽山のふもとで、

2010中国研修旅行の報告と夜習と流行体験、御嶽神社参拝や精進料理もお楽しみに！

8月22日(日)～24日(火)

場所＝長野県木曾郡王滝村

参加費＝1泊2日 会員 15,000円 一般 18,000円

2泊3日 会員 29,000円 一般 35,000円

問合せ・申込＝090-7803-5602 (日向寺)

ワンコイン講座エキストラ

アッキーのパソコン教室

自分だけのオリジナルの名刺を作ろう！

- 日 時：6月20日(日)午後3時～5時
- 講 師：秋村裕郎 (NPO法人心とからだの研究会理事)
- 参加費：NPO会員 500円(1コイン) 一般1,000円
- 場 所：ホリスティックヘルススクール じゅう工房 (小田急線・JR線 藤沢駅南口より徒歩5分)
- 準備するもの：
・パソコン、名刺に入れる写真or写真の入ったSDカード
- お問合せ FAX：0466-50-7752
E-mail：kokoroken@kocf.biglobe.ne.jp



大和の風・交流ミニ発表会

・冷気性なので気功で簡単に手が温まって良かったです。
・独学では限界があり、師の存在は絶対に必要だと思いました。
・今日は珍しく疲れていて、参加

大和の風・ミニミニ発表会 & NPO事務局へ寄付のバザーも盛況！

NPO心とからだの研究会理事・認定講師 認定団体

「大和の風」代表北島和恵

「大和の風」は、3月28日に、ミニミニ発表会とバザーを大和市・高座渋谷駅前の「清風」で行いました。発表会のあと大和の風メンバーで作ったお赤飯、白玉お汁粉を食べながらバザーで賑わい盛会のうちに終わりました。そして心ばかりですが、NPO事務局へ寄付をさせていただくことができました。地域活動を通して、いつも私たちの周りに、笑い声と笑顔があることを目標に活動してゆきたいと思えます。

するか迷っていましたが、すっかり疲れが抜けていました。
・簡単な言葉での説明で、心にスーッと入ってきます。参加して良かったです。

「大和の風」活動報告

素敵な交流会に参加して

大和の風・活動会員

熊川 よう子

北島先生が指導されている三つの気功会の初めての合同交流会は、二人一組になっての気の交流など、気を通わせて気持ちも一つになり一人一人の笑顔が自然に心の中に伝わって、ひとつの大きな輪になった実感を得る事ができ素晴らしい交流会になりました。

参加者の高山倫子さんから、「シンプルレッスン」をドキドキしながら発表しました。今度は「気功太極拳」にチャレンジしていきたいと思えます。バザーも楽しかったです。という感想をいただきました。

「遊行寺リトリート2010 同時開催」皆が喜ぶバザーのお知らせ

4月29日に開催されたバザーは大盛況でした。地球のゴミ削減に貢献でき、売上は全てNPOの活動資金となります。ご提供者とご購入者の双方、寄付金をいただくNPO、新たに役立つ品物、ゴミが減った地球、の5者がみな喜ぶバザー。さらに皆で楽しく気の交

NPO法人心とからだの研究会正会員
大和気功研究会・気功気功整体研究所

代 表 佐藤 満子

〒557-8093
大阪府東大阪市花瀬東町1-17の6

TEL: 0723-9606-7486

FAX: 0722-9603-6933

NPO法人心とからだの研究会正会員

主 宰 金子 信子

〒210-0005
神奈川県川崎市川崎区東田町8-1013

TEL: 044-222-2222

NPO法人心とからだの研究会理事
認定団体 みのまるすまいる

代 表 加藤 博子

〒250-0034
神奈川県小田原市桜橋3-12の2

TEL: 0465-20-5607

NPO法人心とからだの研究会正会員
いきいき健康クラブ

代 表 若林 健司

〒1-83-0035
東京都府中市四谷1-54の17

TEL: 090-6041-3951

流ができることが何よりと気付きました。そんなバザーを、関東だけでなく全国の皆様と楽しもう！という声があり、今回の遊行寺リトリートでは、3日間の合宿中開催させていただくことになりました。どうぞお楽しみに！
(商品をご提供いただける場合は、事務局へ予めご連絡の上、リトリートへ直接お持ちいただけると有難いです。)

連載 「この人紹介」

「少年野球チームに貢献！」

心身の改善に成果！



NPO法人心とからだの研究会正会員・普及指導員
認定団体健康サポートスタジオN所属 山中 中 律 俊

今回は、地域活動認定団体・健康サポートスタジオNの代表、岸裏典子理事の推薦で山中中律俊さんをご紹介します。山中さんは、地域に根付いた活動を担われていて、普及指導員としても将来が楽しみな方です。その活躍の一端と抱負を本人に語って頂きました。

「プロ野球の選手だった体験から」

私は、健康サポートスタジオN（岸裏典子先生）のヨガ指導を受けて5年になり、2年ほど前から本業と両立をさせ、地元でヨガ教室をしています。また、少年野球教室や、社会人野球の練習に招かれ、ヨガや氣功を取り入れた指導で喜んでいただいております。

私は以前、高校野球で甲子園に出場し、卒業後はプロ野球南海ホークスに入団、退団後は自動車修理業を営みながら少年野球の指導を行ってきました。今までに沢山の野球チームの子供たちの練習を見てきましたが、素質のある子供たちが怪我で辞めていく姿をみることは、決して少なくありませんでした。その原因の一つとして、練習時間の殆どを技術練習や試合に費やし、ストレッチなどの身体のケアを重要視してこなかったことがあげられます。私も、現役時代には怪我の繰り返しで辛い思いをしました。

「遊行寺で氣功の奥深さを体感」

以前私は、身体のケアといえば、ジムのマシントレーニングや、



少年野球教室の皆さん
最後列左から2人目が山中さん

走ったりして筋肉を鍛えることだと思っていたので、やり過ぎて身体を傷めたり、体力の消耗がひどく、いつも疲れている状態でした。そのころに岸裏先生のヨガに出会い、最初は身体を柔らかくしたい、古傷の痛みを良くしたい、簡単な気持ちで始めたのですが、ゆっくりと身体を動かして氣血の流れをよくすることの大切さが少しずつわかってきて、まさに生活の

一部となりました。古傷の痛みもすっかり取れて、毎日続けることの気持ちよさを実感しています。また、昨年の遊行寺合宿にも参加し、氣功の奥深さを体感することができました。現在は、先生から教わっているヨガや、簡単な氣功で体を緩め、疲労が残らない程度に体幹を鍛えることによって、関節の可動域がどんどん広がり、身体が軽くなった感じがします。野球教室の指導の際も、驚くほど身体がスムーズに動くようになりました。

「この素晴らしい」

沢山の人に伝えたい

私はこのような自分の体験を生かして、将来ある子供たちに、しっかりと自分の身体と向き合っていくことの大切さを伝えたい、彼らの指導者である方々にも、ヨガや氣功を取り入れた身体のケアの仕方を広めてゆきたいと思ひ、活動を続けています。

これからも、ヨガや氣功を通して、身心の改善、場所を選ばず自分で整体できることの素晴らしさを、沢山の方々に伝えていきたいと思ひます。

「仲間と共に前進したい！」

仲間と共に前進したい！

認定団体
健康サポートスタジオN代表
理事 岸裏 典子

私たちの目標は、自分自身で身体を整えることを通して、自らの命と向き合い、認め、心豊かに生きていくためのサポートをすることです。それを少年野球や指導者の方々に伝える山中さんの活動は、野球の技術向上はもちろんの

こと、自分自身を大切にし、他人のことも大切に育てることに繋がる素晴らしい活動だと思ひます。私一人の力では、ご縁のある方の数は限られてしましますが、仲間がそれぞれのまわりの

方々に伝えていけば、沢山の人を笑顔にすることができると思ひます。みんなでヨガや氣功の勉強と研究を続けながら、生命エネルギーあふれる繋がりや輪を広げてゆきたいと思ひます。

転倒防止を心掛け

「メデイカル氣功太極拳」に参加して

広島県福山市 氣功サークルいきいき会員 水成 清子 (79歳)

3月21日、22日と快晴の春日和氣功講習会に参加させて頂きました。桜の蕾もほんのり色づいた福山市民交流館の良き場所です。私は一年振りに外山先生にお逢いできました。本当に春風のような暖かい雰囲気の中で、先生に「氣功基礎のお話」をお聞きしました。昼食は皆様に美味しく弁当を頂き、それぞれ自己紹介をしました。皆様は私の子供か孫の様なお歳で、特に若い人を見ると光り輝くように「生きています」という感じで、生命を分けて頂きました。9月の誕生日で79歳になりました。

特に足腰を丈夫にして過ごしたいと思っておりますので、「メデイカル氣功太極拳」は見様見真似ですが、私なりに一生懸命でした。先生はとも教え上手で最高の笑顔で「すばらしい」と連発され、私も少々お花の輪古をして頂きました。二日目午前中は八式でできるメデイカル氣功太極拳の後半とおさらいをしました。

私は日輪転が大好きでいつもしております。それと股関節をしつかり鍛えて転倒予防に心がけ、明るく元気で日々過ごさせて頂きたいと思っております。この講習会で教えて頂いた「メデイカル氣功太極拳」は百歳になっても、毎日五分でできるので、心もからだも元気になり安心してこれ続けたいと思ひました。お別れは皆様に会食し良き講習会を終える事ができました。皆様ありがとうございました。もうございませ



前列右端がお元気な水成さん (79歳)



練習が終わって笑顔のお仲間

◆認定団体・ネットワーク相模原 活動報告

春の交遊会

◆認定団体・ネットワーク相模原 活動報告
春の交遊会
でNPO活動に協力！
楽しみながらお役に立つ
満足感を味わう！

NPO法人心とからだの研究会
理事 友野恵子
シンプルレックス普及指導員
正会員 荒川典子

去る4月8日(木)午後1時半、相模原市内の「サン・エール」がみはら」にて、「春の交遊会」を開催し、市内の教室の生徒さんが約70名参加。日頃の練習の成果を発表し、交流を深めました。ミ

ニ・フリーマーケットを予定して、NPOの活動に売上金の一部を寄付にお願いしたところ、皆さん快く多額を協力してくださいました。感謝です！

当日



皆で伸びると爽やか！

みどりネットワーク活動報告

心静かに

『気功と写経入門』

理事・認定講師、

みどりネットワーク代表

日向寺 みどり

去る4月25日、東京都江東区立下八川小学校で、東田樹治副理事長(ネットワークやわらぎ代表)を講師に招き、『気功と写経入門』を開催いたしました。20代から80代までの24名の参加をいただき、老いも若きも伸び伸びと気功で身体をほぐし、心静かに写経を行いました。参加者の佐竹由美さんの感想文を紹介します。
よろしかったら私のブログ「代療術師録」の『気功的アトリエ』

<https://ameblo.jp/seika-tanden/>をご覧ください。爽やかな写真が幾つかご覧いただけます。

『ありのままに楽しむ』
気功と写経

活動会員 佐竹由美

私は今回初めてお会いした方が多かったのですが、雰囲気がとても良く、暖かくて素敵な時間でした。気功は先生のおっしゃった「がんばらない」のおかげで気持ちよく楽しんで行うことができました。また写経では雑念が沢山わいてしまいましたが、仕方がないので放っておいて続けました。その話を先生に致しましたので、ご自身も「人間だから雑念はある、

拳・健身気功五禽戯・養生太極棒・大字狂行功を発表し、最後に全員で一分間養生操をやりお腹の底から声を出して元気に終了。お茶とお菓子で一休み。後半はミニ・フリーマーケットに挑戦。机の上に各自持参した品物を並べると、たちまち人だかりで賑やかな交流の場となりました。一番人気は野菜。アツという間に完売でした。手作りのお皿やコサージュ、袋物、植木など、賑やかな声と熱気に包まれました。
「楽しかった」と皆さんのイキイキとした笑顔に、楽しみながらお役に立つ満足感を味わいました。さらに笑顔の輪が広がっていくように共に学んでいきたいと思っています。



佐竹由美さんによる写経の様子。東田樹治副理事長が静かに見守られています。

けれどもそれに振り回されなければいい」というお話をうかがって先生でさえも雑念があるのだと安心しました。最後にはお腹が空いているのも忘れるほど集中できて、終わった後はすっきりして大変気持ちよかったです。教えていただいたように自分で書いた写経をお守りとして持つのも素敵だと思います。また参加したいです。ありがとうございます。

連載 薬膳から考える

四季の食養生 ⑪

理事・漢方薬膳師 川上美知子

梅雨に備えて「薬膳酒」仕込み

緑深く爽やかな季節ですが、雨からは梅雨の便りが聞かれます。湿度の多いこれからの時期、神経痛や関節痛などの持病がある方にはつらい季節かもしれません。湿度や天候不順による痛みは、お酒を少量いただくことでからだの温まり、経絡が通じることで症状が和らぐことがあります。中医学では、酒で病を治す歴史は通久のものがあり、少飲為佳といわれるように少量の酒は良薬となります。今回は手軽にできる薬膳酒作り、酒の散寒活血、舒筋止痛の性質と、アルコールにより果実の薬効成分が溶け出る効果を期待します。

■サクランボ酒

初夏限定の味覚を薬膳酒で楽しみましょう。果実の多くが「寒・涼」の性質をもつなかでサクランボの性は「温」。からだにやさしい果実といわれます。
・サクランボはきれいに洗って枝をとり、水気を除く。
・清潔な瓶に日本酒500ccとサクランボ200gを浸け、冷蔵庫で10日以上置く。



サクランボ酒(右)とクコ酒(左)一合清酒の瓶でまずは少量作ってみては

■クコ酒

手に入りやすい漢方素材を使った薬膳酒。明目酒とも呼ばれ眼精疲労に良いとされます。料理酒として煮物や蒸し物にもお勧めです。
・清潔な瓶に日本酒500ccとクコ50gを浸け、冷蔵庫で10日以上置く。
【応用】白身魚のクコ酒蒸し
クコの甘みでうま味がプラス。鯖、鱈などの白身魚は塩を振り、クコ酒を突とともに適宜加え、酒蒸しにする。

【メモ】酒の選び方

一般には薬酒や果実酒はアルコール度の高い焼酎(20度以上)を用いますが、今回はアルコール度の低い日本酒(清酒)で、短時間に飲用できる薬膳酒を紹介いたします。



白身魚のクコ酒蒸し。アスパラガスなどの季節野菜を添えて

【豆知識】サクランボ(桜桃)

中国漢の時代の文獻「名医別録」に、「桜桃は補中益氣、去風勝濕の性質あり、病後や倦怠に効果があり、美容にも良い。桜桃酒は湿気を取り除いてからだを温め、風湿邪による下痢や腰膝関節の痛みを和らげる」と記述されている。桜桃を薬酒として伝承してきた歴史は、食物と薬は同じ源である「薬食一如」という中国食養生の考えである。梅雨時の食行事として取り入れてみてはどうでしょう。

ワークショップ・講座・セミナー案内

日程	行事名	場所
5月21日～23日	遊行寺リトリート2010	神奈川県藤沢市・遊行寺
5月23日	NPO法人心とからだの研究会 通常総会	神奈川県藤沢市・遊行寺会議室
7月14日～20日	中国気功研修旅行	中国・崑山
9月19日	合同練功会	神奈川県藤沢市湘南台文化シアター
10月11日	ヒーリングステージ2010	神奈川県藤沢市湘南台文化シアター
12月22日	冬至観気会	神奈川県中部・吾妻山公園山頂

■心身功房☆天鼓主催～蛾眉功レッスン

- 内容＝一分間養生操、蛾眉伸展功、蛾眉法功、連環三味掌、虎歩功、等
- 講師＝鳥飼美和子（理事・認定講師）
- 日時＝毎月第一火曜日
18時30分～20時30分
- 場所＝心身功房☆天鼓（杉並区西荻北）
- 参加費＝会員1500円 一般2000円
- 申込＝TEL：03-5347-4493
E-mail:miwatori@nifty.com

■チーム関西主催～蛾眉功研究会

- 関西での会員向けセミナーです。当日入会も可能です。
- 内容＝一分間養生操、蛾眉伸展功、蛾眉法功、連環三味掌、虎歩功、等
- 講師＝萩原邦枝（理事・認定講師）他
- 日時＝原則毎月第一日曜日
11時～16時30分
- 場所＝カルチャースペース元氣（大阪市大正区）
- 参加費＝各回2,500円
- 申込＝TEL：072-685-7430（萩原）

■ネットワークやわらぎ主催～写経研究会

- 内容＝静かに座って写経・読経等
- 講師＝東田隆光（理事・認定講師）
- 日時＝毎月第2日曜日
8時30分～10時 5/9、6/13、7/11
- 場所＝ホリスティックヘルススクール
じゆう工房
- 参加費＝一般1000円 会員500円
- 申込＝TEL：045-413-2605（東田）

■さがみネットワーク主催～蛾眉功入門

- 講座
- 内容＝蛾眉伸展功、蛾眉法功、等
- 講師＝友野恵子（理事・認定講師）
- 日時＝6月28日（月）
13時30分～15時30分
- 場所＝サン・エールさがみはら
（JR横浜線・京王線橋本駅）
- 参加費＝会員2000円
- 申込＝TEL：042-773-9138（友野）

■【悠】心・気功研究会主催～やさしい

- 養生気功・心とからだの健康サロン
- 内容＝伸展功・シンプルレッスン・軟解の法で心身を調整後、こころとからだの気づき、日頃の悩み、不安を語り合います。
- 講師＝佐々木梅子（正会員）
- 日時＝毎月第4水曜日 13時～15時
- 場所＝サニー南4条マンション702
（北海道高齢社会をよくなる女性の会事務局）札幌市中央区南4条西11丁目
- 参加費＝一般1000円 / 会員500円
- 申込＝TEL：011-563-5621（佐々木）

■じゆう工房主催～ぬり絵で学ぶ からのしくみ

- 内容＝ぬり絵を通して、からだのしくみを東洋医学・西洋医学の両方から学びましょう。
- 講師＝矢野美智子（理事・認定講師）
- 日時＝5月25日・6月23日
各回13時40分～15時

- 場所＝ホリスティックヘルススクール
じゆう工房 / 持ち物＝色鉛筆
- 参加費＝一般2,500円 会員2,000円
- 申込＝FAX：0466-50-7752
Email:kokoroken@kxf.biglobe.ne.jp

■じゆう工房主催～気功シンプルレッスン

- 内容＝毎日10分間でできる気功法です。初心者にもお勧めです。
- 講師＝矢野美智子（理事・認定講師）
- 日時＝5月28日・6月25日
各回13時～15時
- 場所＝ホリスティックヘルススクール
じゆう工房
- 参加費＝一般2,500円 会員2,000円
- 申込＝FAX：0466-50-7752
Email:kokoroken@kxf.biglobe.ne.jp

■健康サポートスタジオN.主催～

- コラボ企画「写経の集い」
- 講師＝東田隆光（副理事長・ネットワークやわらぎ代表）
- 日時＝6月19日（土）10時～12時
- 場所＝東京都葛飾区金町 ミディオン
内スタジオ（JR常磐線各停・金町駅
下車徒歩13分）
- 参加費＝1500円
- 定員：15名
- 問合せ＝080-6635-0703（岸裏）

■健康サポートスタジオN.主催～早朝

- ヨーガ教室
- 内容＝体を芯からほぐすヨーガで、月曜の朝を清々しくスタートさせましょう！
- 講師＝岸裏 典子（理事）
- 日時＝第1・第3日曜日
8時～9時15分
- 場所＝日本カルチャーセンター青山校
（表参道駅から徒歩5分）
- 問合せ＝TEL：080-6635-0703
sabah-sabah-2009@ezweb.ne.jp（岸裏）
- 尚10時30分からの「シンプルレ
ッスン気功入門」のクラスは、お陰様で定員に達し、募集を終了させていただきました。

NPO法人心とからだの研究会 入会のご案内

種別	入会金	年会費	年会での優待
正会員	4,000円	6,000円（月500円×12）	○
活動会員	4,000円	6,000円（月500円×12）	×
賛助会員(個人)	4,000円	1口10,000円（1口以上）	×
賛助会員(団体)	10,000円	1口30,000円（1口以上）	×

- 入会申込書に入会金・年会費をそえて、事務局へお申込みください。ホームページからお申込みできます。振込の場合は、振込控を副収書とさせていただきますので、大切に保管してください。
- お問合せ・お申込み：NPO法人心とからだの研究会 事務局
TEL：0466-23-1736 FAX：0466-50-7752
- ホームページ：http://jyukobomain.jp/
E-mail: kokoroken@kxf.biglobe.ne.jp
- 振込先：ゆうちょ銀行 口座番号：00290-1-115151
- 加入者名：特定非営利活動法人 心とからだの研究会

編集後記

ひとつ越えたとまたひとつ、少しだけ高くなったハードルがやってくる。人生の仕組みについて面白いですね！

(H)

今号（第12号）の編集委員

赤松淑子・秋村裕彦・加藤博子・川上直行・川上美知子・岸裏典子・北島和恵・友野恵子・鳥飼美和子・萩原邦枝・林 明夫・日向寺みどり・東田樹治・三上人美・矢野美智子

●原稿募集●

イベントや講座の案内、サークル紹介、ご意見、ご感想などの原稿は、随時受付中です。写真やイラスト、エッセイ、詩歌など個人的な作品も歓迎です。ただし掲載の可否につきましては、紙面構成の都合上、事務局にご一任ください。