



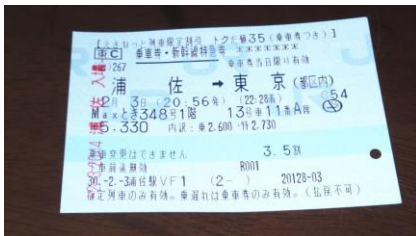
# ～ㄗㄗㄗㄗ wellness ～

## 心身魂のお掃除処

節分が過ぎて暦のうえでは春ですが、まだまだ寒い日が続きますね。インフルエンザも大流行のようですので、お風呂にしっかり浸かって暖くなさってくださいませ。

さて、今年も寒行・節分祭と新潟八海山に行ってきました。帰りの新幹線。東京駅で降りたのはいいのですが、切符が入っているカードケースが無い((+\_+))思い当たるところすべて探しても、もう一度車内に戻っても無い。。。幸いお仲間と一緒にいたので、浦佐から乗ったことは間違いありません。と証言していただき、東京⇒目黒までの乗車券を購入のみで、無事家にたどり着く事はできました。重い荷物を部屋に入れ、コートを脱ぐと、コートのフードがなにやらいつもと違う感覚が。。。

あった！！！！フードの中からカードケースがでてきました。



はい！  
なぜか手元にある切符でございます(^-^);

自分の不注意である事は間違いないのですが、『神様ありがとう～～～！！』叫んだ次第です。

きちんと所定の場所にあって当たり前のものですが、一度マイナスを味わうと、フラットのゼロになっただけでも有頂天。

なるほど、行にはいると不便な生活を強いられるわけですが、通常の生活に戻った時の快適なことってったらないんですよ。水道をひねるとお湯がでる。ボタンを押すとガスが付く。夜でも明るい。ドライヤーが使える。。。等々が、嬉しいのです。心の底から通常の毎日がありがたい事に気づかせてもらえる。

学びの多い寒行でございました。

そして、先月号では今までに経験したことのない事にチャレンジしてみませんか？提案をさせていただきましたが、先日『最新学歴』という単語を目にいた

しました。最終学歴ではありません。

それは、最後にこれまでに知らなかった事を学習したのはいつですか？という質問でした。

もちろん座学のみではありません。調理や登山なども同じ事の様で毎回違う学びを得る事ができますよね。唯、そこに愉しいだけではなく学びを読み取れるかもポイントだとは思いますが。。。 **考え方の柔らかさが求められますね。**

ちなみに私は今、『己書』という幸座を受けております。今までの枠にとらわれない、字を書いたり絵を描いたり 己(おのれ)次第で自由に遊んでます！！



とにかく愉しいのなんのって、筆を持つと、2・3時間アツという間に過ぎていきます。私の中にある私

の知らなかった一面を見つけた感じです♪

字を書く時に習った、とめ、はね、はらい等 全く関係なく、形もわざとくずしたりして、これを機にこうあるべきだ！的な固定概念やら、勝手に作ってしまった枠から一枚抜け出せたというか、抜けないまでもその枠が広がったとでも表現しましょうか？

考え方を柔らかくすることは**身体を柔らかくする**ことにもとても関係が深いようです。

夏前にはシェアできますよう、当院でも幸座を始めようと計画中。特に営業職・自営業の方にはおススメです。人とのコミュニケーションが深まります！！決まり次第、ご連絡させてください。

### 最新学歴 只今日々更新中～～☆

#### 家呑み トモごはん 【キャベツの煮びたし】

出汁に油揚げとザクザクキャベツを入れ白だしで味付けしました 以上

キャベツを刻んでさえおけば、3分でできる一品です。



温かなくてもよし、冷たくてもよし♪

