

# ~ワクワク wellness ~

心身魂のお掃除処

2017.10 Vol.13

目黒区目黒本町 1-10-17

03-3716-1704

八海山先達

佐藤智江



## ワクワク wellness お蔭さまで 1 周年！

この『ありがとうご飯』の事を多くの方とシェアしたくてワクワク wellness を始めました。そしてそのありがとうご飯もあれから 2 年です。現在の様子↓



少し説明させてください『ありがとうご飯』とは二つの瓶に炊きたてのご飯を入れ蓋をし、A には毎日、ありがとう～！好きだよ～！等、プラスの言葉を話しかけます。B は、完全無視。H27 年 9 月 28 日より始めて、約 2 週間でハッキリと差が出てきました。A は変化なし。B は目視できるカビが生え始めました（当然といえば、当然ですが・・・）心が痛んだ私は、2 週間後の 10 月 12 日より、両方にプラスの言葉をかけるようにしました。2 年が過ぎても A は変化なく、B にいたってはそのカビは増えませんでした。現状維持のまま。**冷蔵庫にも入れず、2 年も出しっぱなしにしておいてごはんは、カビが生えないなんて。ましてや一度出たカビが広がらない。エ～～？？**私の常識では考えられない事実なのです。あなたでしたら、この事実をどのように解釈なさいますでしょうか？

言ったことは、そのようになるよ。ということ【言葉】とも言いますが、昔の人は言葉には魂が宿っている、と考えたのでしょうか。まさにそれを目でもわかる形であらわしてくれた、【ありがとうご飯】でした。

発した言葉のみならず、考え・思いすら自分の細胞はそれを自覚してしまいます。おおっ 恐あ。

その身を生かすもカビさすも自分次第ということでしょうか!?

始めは、恐る恐るの発行でしたが、お蔭さまで一年続ける事ができました。それも**読んでくださるみなさんのおかげです。本当にありがとうございます。**皆様から感想が届くようになって、どれだけ励みになっていることか！ 感謝感謝です。

『毎月楽しみにまっているのよ～』  
『創刊号から全部ファイルしてとってあるの、読み返してみると、新たな気づきがあるのよ！』  
『自分の身体やこころをふりかえる時間を持つようにしたら、毎日が変わってきました』 などなど



正直な所、毎月となるとネタがなくなってしまいます(^-^; ですが、自分で決めた事だし((+\_+))ネタを探す為に、読む本の量も断然増えました。

関係ないようなジャンルの場合、『へー』『ふーん』と読み流していたような内容も、この部分を 私なりの表現に変えたら、『通信のネタになるのではないか』と思えるようになりました。頭の中のアンテナが、この 1 年でぐぐっと伸びた感じです。

私にとっては大きな大きな成果です。そして、一年間続けてこなかったら気付かなかったことです。本当にありがとうございます。そして**これからも続けます！！** よろしく願います <m(\_)\_m>

-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*

## 家呑み トモごはん

- 【柴漬けのポテトサラダ】 by masayo
- ①ジャガイモを蒸してつぶす。塩・胡椒・マヨネーズ・ヨーグルトでベースの味を調える（柴漬けの塩加減も考慮してネ）
  - ②紫玉ねぎをスライスして水にさらす。
  - ③柴漬けと①②を合わせる。
- 作って少し置くと味が馴染みます♪これが旨い！！

## 【今月の付箋】 鈴木秀子&マザーテレサ

人類は、一人ひとりばらばらに生きているように見えて、実は一つのからだのような神秘体を形成しているのです。

からだのどこか一部が悪くなれば、からだ全体で不調を感じるように、個人個人はけっして孤立した存在ではなく、他の人との連帯の中で生かされているのです。

在すがごとく死者は語る 鈴木秀子



思考に気をつけなさい、それはいつか言葉になるから。  
言葉に気をつけなさい、それはいつか行動になるから。  
行動に気をつけなさい、それはいつか習慣になるから。  
習慣に気をつけなさい、それはいつか性格になるから。  
性格に気をつけなさい、それはいつか運命になるから。

マザー・テレサ

人は不合理、非論理、利己的です。気にすることなく、人を愛しなさい。

あなたが善を行うと、利己的な目的でそれをしたといわれるでしょう。気にすることなく、善を行いなさい。



**【お知らせ】** 自転車の空気入れあります！ご入用の際にはお声がけくださいませ♪

\*10月19・20日(木金)は大火渡り祭参加の為 **臨時休業**とさせていただきます

\*10月28日(土)は護摩祈禱の為、**臨時休業**とさせていただきます。

\*10月28日(土)は**11時半・20時の二回**当院にてお護摩のご祈禱をいたします。

ご家族、ご友人お誘いあわせの上ご参加ください(会員でない方もぜひ！但し神事の為、喪中の方は不可。)

毎月28日に当院にてお護摩のご祈禱をいたします。当院で執行する護摩祈禱は、護摩木を燃え盛る炎の中にご自身でくべていただきます。護摩壇の上には薄い紙の切り下げを吊るして行います。大厄を消除し家内安全、商売 繁昌、健康長寿、世界平和など、私たちの諸願成就をお祈りするものです。ぜひ**お護摩の音と香と熱気をご自身で体感できる、参加型のお護摩のご祈禱**を体験なさってください



経済産業省より  
登録番号 01000829 号  
厚生労働省より  
発医政 0321 第 4 号  
それぞれより承認いただきました



看板に引き続き内装もこのイメージで、全面張替えました。  
結構好評です！あえて写真は載せませんので、是非みにいらしてくださいませ  
お待ちしております<m(\_\_)m>