



～ワクワク wellness ～

心身魂のお掃除処

10月20日八海山大火渡祭 行ってきました！

準備を含めて連休を頂きましてありがとうございます。ご不便をおかけいたしました<m(_)_m> JRのポスターにもなるくらいの、年に一度の大イベント。こんだけの人があつから集まるんだ(°Д°) というほどの人々です。



予報はどう見ても「雨」の予報でしたが、前夜祭、本祭と曇り空。雨は見事に降りませんでした。やっぱり神様ごとだよね〜と。

今年は風もなくまっすぐに立ち上がる火柱でしたので周りにおいても昨年ほど熱さは感じません。(昨年は風向きによっては灼熱地獄でした(^-^;))



火伏をしてから渡り始めます。一般の方もわたりますので歩くところはホカホカぐらいですが、周りはしっかり火が残っていますので、その熱気をガンガン感じながら歩きます。よろけると危ない！



毎月のお護摩の集大成が今回の大火渡り祭です。昨年10月より、まずは一人で始めた当院での護摩祈禱も、一年の間にお手伝いして下さる方も現れ、私一人ではなくなりました。本当にありがたいことです。その援護のお蔭で10月より昼と夜の二回、お護摩のご祈禱 焚かせていただいております。

スポーツ、芸術、芸能、〇道、経済、政治、ありとあらゆる分野において**トップクラスの方は、人知を超える天地の力**を上手に取り入れていらっしゃいます。それゆえに、こんなに文明の発達した現代においても証明することできずにいる神事が、すたれることなく続いているのでしょうか。先行き不透明なこんな時だからこそ、**魂を浄化し運を呼び込む**ことが、賢い生き方ではないでしょうか。

家呑み トモごはん

今月は里芋2種 どちらも和えるだけ！

【里芋の中華風サラダ】

- ① 里芋を半分に切って蒸し皮をむき、形が残る程度につぶす。
- ② ①にごま油・塩糍(塩でも可)・コショウで好みの味に
- ③ 青みをのせ完成！



定番の煮っころがしに飽きたらぜひ♪

【里芋の満腹サラダ】

- ① 里芋を半分に切って蒸し皮をむき、形が残る程度につぶす。
- ② ①にマヨネーズ・練り白ごま・味噌で好みの味に
- ③ 白ごまをふると 更においしいヨ！



こちらはこってりしっかり味。お弁当に入れてもいい感じ！同じ里芋でもお腹にずっしりボリューム感

【今月の付箋】 皮膚という「脳」 著:山口創

皮膚は心をあやつる

自己受容度の低い大学生に、セルフマッサージを一日5分続けてもらった。その結果、回を重ねるにつれて自己受容度が次第に高くなっていくことがわかった、一か月後にはふつうの人と同じ程度まで高まった。

自己受容度の低い人は、普段から自分を大切に思う事が少なく、自分自身の要望や境遇を受け入れることができていない。ところが前述のように、一般にマッサージのような快適な皮膚への刺激は、「1/f ゆらぎ」の振動が脳に入ることによってオキシトシンの分泌を促し、心地よさや安心感を高め、施術者との関係を信頼にみちた親密なものにする。セルフマッサージの施術者は自分自身である。

そのため、施術者である自分自身との関係が、信頼おける親密な関係になることで、自分自身を信頼して、受け入れる気持ちが高められたのだと思う。



また、アメリカの予防医学のヘルナンデスらのグループは、セルフマッサージで禁煙をさせる事に成功した。20人の喫煙者（一日平均14から15本）を二つのグループに分け、一方のグループの人だけ手の平や耳を一日3回（朝・昼・晩）各5分間マッサージしてもらった。すると、セルフマッサージを施したグループの人だけが、不安が低減し、普段の気分が改善し、喫煙の衝動も減った結果、喫煙本数が減ったという、嗜癖や依存症などは、それを止めようとするとき、極度の緊張や不安状態におかれ、抑うつ症状もでる。そこで、先の実験でも明らかのように、皮膚への心地よい安らぎの刺激があればそれらの禁断症状を軽くすることができるのである。

【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♪

- * 11月9日(木)はセミナー参加の為 **臨時休業**とさせていただきます
- * 11月25日(土)は出張護摩祈禱の為 **18時から**の営業とさせていただきます
- * 11月28日(火)は護摩祈禱の為、**臨時休業**とさせていただきます。
- * 11月28日(火)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。

魂の浄化である護摩祈禱に、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）

一般住宅の至近距離で護摩祈禱を一般の方が体験できるのは、**日本中、当院のみ 貴重な体験です!!**

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**神道**の護摩祈禱は、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



お正月のお飾りの準備を始めました。年々数も増えてまいりまして。。
お手伝いの方、募集中です。
軽食ぐらいで時給はお支払いできませんが、それでも良いヨ！の方お願い致します