



# ～ワクワク wellness ～

## 心身魂のお掃除処

### あけまして おめでとうございます

今年もよろしく願い致します。

ここ目黒ではお天気にもめぐまれおだやかなお正月でした。あなたさまは どのようにお過ごしでしたでしょうか？ 勿論お仕事も方もいらっしゃいますねご苦労様です。そして、ありがとうございます。

私は、お正月お休み中、久しぶりのロングコースを歩く事ができました。連日のお酒を抜く(^-^; とともに、長い距離も歩ける体と家族も健康ゆえに、自分の為だけの時間を持てる幸せをかみしめながらの、とても充実の時間でした。本当にありがたいことです！！



写真は  
夏の富士山  
より  
雲海と日の出

さて、書籍 LIFE SHIFT(ライフ・シフト)が、25万部のベストセラーになったことは、「**人生100年時代**」が、多くの人の関心を寄せるテーマである。という事の証だと思いますが、その為の準備は進んでいらっしゃいますか？

ザックリとですが、新たな生き方にシフトするために「無形の資産」をどのように作り・蓄えていくかという事がとても重要である。と私的に読み解きましたが、まさに形のないものですから、その表現が難しく、取組みにくいのですが人生100年時代には、この重要性が非常～～に高い。と思うのです。

現役医師であった日野原重明氏が7月に105歳で亡くなり100歳時代は既に始まってはいますが、まだ一般的ではありません。それゆえ大きな話題となったのでしよう。

これからの時代には、今までの自分の生き方に疑問を投げかけ、実験することをためらわず、生涯を通じて『変身』を続ける覚悟をもつ事が必要なのではないのでしょうか？

**今までに無い生活習慣・思考**をするという事も、その時代への準備の一つだと思います。

なぜなら、その生き方というのは既に経験済みの習慣・思考で実現できるものではないからです。ではいざ具体的な行動を考えると、その視線を「今までの経験から」に戻してしまう人がほとんど。経験済みのことから行動を考えても、まさに「経験済み」な結果でしかない。それは“囚われている”“なぞる”“枠にはまっただまま”という状態です。

新たな一年が始まりました。良くない事のみならず、良かった事も含めて(それが残っているとそれを求めなぞってしまうので)一回白紙に戻し、え？それ嫌だな～ 苦手だな？ということも含め、今までに経験していない事をどんどんチャレンジしてみましょ～～ヨ！！



私はすべてに係る**健康**の重要性を強く推したいです。

調子が悪くなった時、その不調

を頼りに、まずは自分で何とかしてみる。その方法は沢山お伝えしております。わずかな変化を感じる為に、毎日体と対話する。そのセンサーを常に磨いておく。まだの方どうか生活習慣として新たに加えてみてください。健康寿命を延ばすには、必須条件です。

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

### 家呑み トモごはん 【甘酒・サバ缶で大根】

① 大根・甘酒・鯖みそ缶・生姜を入れコトコト 以上

材料の水分だけで煮ます。水・砂糖は使っていません。材料の質・量によってお好みで、調味料を加えてください。水煮のサバ缶使用で、お醤油の味付けもお薦めです!!



## 【今月の付箋】 人生、ゆるむが勝ち 著:高岡英夫 より

オリンピック選手のような筋肉や技術は、普通の人には必要ありませんが、ゆるむということは、誰にでも役立つ能力です。体がゆるんでくると、体が柔らかくなって若返ってきます。動きがすべて楽になりますし、年齢とともに浅くなる呼吸も深く、らくになってきます。また、同じように呼吸をしても、たっぴりと酸素が取り入れられますから、(① )や精神安定効果が得られるようになります。

さらに、さまざまな科学的研究や調査からわかってきたのですが、体がゆるむと、(② )やホルモンの状態が改善し、精神が安定して頭脳が冴え、発想力までもが高まってきます。つまり、リラックスしながら(③ )が高まってくるのです

- ① 疲労回復効果    ②自律神経    ③集中力

身体意識は誰にでも備わっています。誰の体にも眠っており、目覚めさせることによって、身体能力が最大限に発揮できるようになり、精神の安定と気力の高度な充実をもたらすのです。下腹部の一点に形成される意識が(① )です。深く強い(② )によって作ることができます。

下丹田ができること、何物にも動じない精神の土台ができ、(③ )な判断力、思考、重く安定した動きの姿勢になります

- ① 下丹田    ②腹式呼吸    ③冷静沈着



\*~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*~~~~~\*

**【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♪

\*01月18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

\*01月22日(月)は御霊入れ御祈祷の為 **16時から営業**とさせていただきます

\*01月25日(木)は出張護摩祈祷の為 **臨時休業**とさせていただきます。

\*01月28日(日)は当院護摩祈祷の為 **臨時休業**とさせていただきます。

\*01月28日(日)は **11時半・20時の二回**当院にてお護摩のご祈祷をいたします。

魂の浄化である護摩祈祷に、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祷を宗教を問わず一般の方が体験できるのは、**とても貴重な体験です!!**

毎月28日に当院にてお護摩のご祈祷をいたします。当院で執行する**神道**の護摩祈祷は、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祷**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



2月1日(木)から3日(土)迄  
寒行に行かせていただくため、臨時休業とさせていただきます。  
ご不便おかけして申し訳ございませんが、よろしくお願ひ致します m(\_)\_m