



~ワクワク wellness ~

心身魂のお掃除処

早いものでもう 6 月、年の半分ですよ！毎年この会話をしているような。。**年初に思い描いた今年いかがですか？** 着々と進んでいらっしゃいますでしょうか？

さて当院ですが、『心身魂のおそうじ処』ということで、身は整体にて、魂はご祈祷にて、は納得。心の部分に関して心理カウンセラーやら行動心理士の分野で今までは対応させていただいていたのですが、今一つ私のやりたい状態としっくりくるものではなく、なにかないかな〜とアンテナを張っていましたところ、

昨年【**己書**おのれしょ】との出会いが。これだ!!一瞬で恋におちました。 とにかく愉しくてしかた



がない、筆ペンや水彩絵の具を使って字や絵を描くのですが、字の書き順や止め・はね、など今まで当たり前のように思っていた事をあえて崩して書くのです。**こうあるべきだ！的な固定観念がはがれていく**のを感じました。

私のみならず、いっしょに習っている仲間もみるみる変わっていくのが、わかるのです。何って？**明るくなる。笑顔が増える。目がキラキラしてくる。ご自身の好きな事、やりたい事が明確になってくる。**講師の先生がそのことを指摘しているわけでも、誘導しているわけでもなく、ただ無心になって文字や絵をかいているうちに、こころの中の何かが変わっているのでしょね。ご自身の力でそうなるのです。これこれ！これだ！！心のおそうじとして私のやりたかった事が己書の中にすべて入っている。

そして効果効能は、それだけではなかったのです。なんと心の変化（見えない部分の変化）のみならず、**営業・フリーランス・自営業の方がこれを習得することで、仕事の数字がみるみる上がってしまうという。目に見える実益もついてくる**という。何とも嬉しいおまけつき！そりゃ〜愉しくて目がキラキラしちゃうわけだわ♪

ということで昨年から、これを皆さんにシェアできるよう準備を進めてまいりまして、ようやく整いました。

第一回目、6月19日(火)目黒本町社会教育会館(目黒本町図書館3F)にて10時からと13時から(各90分)の幸座を行います。1幸座3000縁(会員の方は会員特典で2500縁にて)持ち物はぺんてる筆ペン品番XFL2L。品番XFL3L《うす墨》(幸座でも各540円でご用意あります)

毎月第3火曜日に目黒本町幸座を予定しております。今後、心と魂のおそうじの部分の比率を上げていく予定ですので、3・4人やってみたい！方がお集まりになりましたら、お伺いさせていただきます。**各地で己書幸座が開催できます事**を願っております。ご紹介よろしくお願い致します m(_)_m

形や作法にとらわれずに自由に自己を表現できるコミュニケーションツールとしての手描き文字や水彩画で日本人がもう一度筆を持つ楽しさを実感できる筆文化の継承を目指します。筆文字が初めての方も絵なんて描いた事がないって方も気楽に参加してください。今までの感覚の書道とは全く別物。**下手さがかえって強みになります！** 絵も書も自由に思いっきり楽しく書きましょう。ですから己書なんです。--*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*

家呑み トモごはん【カブのナムル】

- ① 白い部分は薄切り 緑の部分は細かく
- ② ①を塩糎で和えて、水分がでてきたら搾る
- ③ ②に胡椒 ごま油を加え 味を調える 以上

塩ではなく塩糎を使うのが、ポイント！



【今月の付箋】 神道のこころ 著:葉室 頼昭 整形外科医その後、神主

脳溢血とか狭心症とか、それで死ぬ大きな原因は（① ）です。東洋医学のものの考え方は西洋医学とは違います。西洋医学は目で見る医学だから医者が見て検査して、病名を診断する。そしてその治療ということをする。西洋のものの考え方はなんでも征服するという思想です。病気を征服するという考えのもとに行われているのが西洋医学です。

それに対して東洋医学は全く違って、人体を宇宙とみているわけです。宇宙はどういう仕組みでできているか。（② ）の仕組みがわかれば人体の仕組みがわかる。逆に人体の仕組みがわかれば宇宙の仕組みがわかるという考えのもとに、治療が行われているのが東洋医学です。宇宙はどうなっているのかというと、第一にバランス、太陽と地球とか、いろいろなもののすべてのバランスによって成り立っている。だから人間の身体もバランスによって成り立っている。（③ ）が崩れた時が病気ということです。その崩れたものを「証」と言います。わかりやすくいえば症状です。ここが痛いとか、かゆいとか、いろいろな症状です。だから症状に一つずつ応えてあげれば、元のバランスが戻ってきて健康になると、こういう考え方です

だから首がこった、肩がこったというのは重大な身体の訴えの症状だということになる。ところが西洋医学では、例えば大きな病院に行って、肩がこりましたと言ったら、ばかにされて、膏薬でもはっておけ（笑）。ところが東洋医学では大変な症状なんです。

①首や肩のこり ②宇宙 ③バランス

「つみ」「けがれ」というのは、いつもいっているように、「つみ」というのは人を殺したとか、そういう罪とは違います。人間の本当の素晴らしい本体を包んでしまうようなものということです。これは「つみ」=「包(つ)身」、身を包んで、神さまのお姿を包んで隠してしまうものということなんです。ね。「けがれ」というのも、汚いという意味とは違います。神さまから頂いたエネルギー「氣」を枯らしてしまうものという意味が、「けがれ」=「氣枯れ」です。人間の素晴らしい神さまから頂いた身を包んでしまうもの、尊い神さまの氣を枯らしれしまうようなものを身につけていると、病気になったり不幸になったりするわけです。

~~~~

【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♪

*06月19日(火)は 10時・13時の二回 **本町社会教育会館にて己書幸座**を致します。

*06月28日(木)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氣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



雨の予報でしたが予定通り、山へ行ってきました。霧雨状態で、こんな日だからこそその景色を堪能してまいりました♪