



~ワクワク wellness ~

心身魂のお掃除処

子どもたちの夏休みも終わり、平常モードが戻ってきた9月ですが、今年は台風が次から次へとやってきてます。お客様の傾向として、どこが痛いというより、体調が悪い。眠い。だるい。重い。の方がとても多いように思われますが、いかがでしょうか？

そんな雨の合間を縫ってといえますか、行くところには雨が降らないと言いたいくらい、予報は荒れているので現地に行って判断。と出かけるとアラアラ不思議、**お日様がでて日焼け対策。なんていう閉山の登拝**に行っていました。



今年は、畑を趣味？でなさっている友人から、私の**元気の源である毎日の人参ジュースの為の完全無農薬の人参**をいただき、元気100倍で登拝に向かう事ができました。

ま~その人参ジュースの濃い事、甘い事。ビックリです。今までも無農薬と称した人参で搾るジュースは飲んだことはありますが、**格が違うんです。**その人参を使ったジュースを飲んでいただいてジュース購入を決めた方が3人！（でも買って来た人参を使ったらちょっとがっかりかも。。）とにかく目ん玉が飛び出るほどの量を頂いたので、近所のジュース仲間にも御裾分け。人参マニアも絶賛の人参！！

『人参』勿論、畑とは縁遠い都内でも、簡単に手にすることはできますが、それとはまったく別物。何が違うんだろう??そのジュースをある検査機関に持って行き栄養成分とか調べたてもらったとしたなら、他の無農薬人参と比べ、飲んだ時のあのビックリするほどの差はないのかもしれませんが。



私の感覚では、そういう数値で表されるものではなく、エネルギーが違う！！とその人参に秘められた生命エネルギーとでもいうのでしょうか。野菜を作るには、土づくりから苗選び、もちろん育てるという行程には、重労働を含めいろんな作業があるのですが、そういう物理的な行為だけでなく、作り手の思いや感情といったものも正直に反映されると思うのです。料理がそうであるように♪

食事の前には『いただきます』のあいさつをしますが、それは正に**そのものが持っている命。生命をいただくという感謝の意を込めて「いただきます」**という言葉になると思うんです。もっと時代が進んだ未来はそういったことも測れる機械ができるかもしれませんが（私が知らないだけですすでにあるのかも??）

先日お客さまと、水耕栽培のお話しができました。その方も「そういう部屋の中でシステム化されて、お天道さまにあたっていないお野菜って、見た目とてもシャキッとしていて、ビタミン等も豊富らしいんだけど、なんか元気がいまいち無いのよね～、生命力が弱いよ！」って会話をしたところでした。

---*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----

家呑み トモごはん【ひじきサラダ】



- ①ひじきをもどす
- ②お豆+サバ缶+①。ヨーグルト+マヨネーズ+少しの醤油+わさび

今回も混ぜるだけ 以上
ミネラル不足の解消に海藻を多めに！！

【今月の付箋】

生きるパワー 西野流呼吸法 著:西野 皓三

『気育』とは、生きる根源であり、自由勝手に働いている、(①)の身体に働きかける教育です。それによって、頭脳を含めた身体全体の(②)を育むのです。つまり、頭脳と身体、いかえれば、メンタルとフィジカルのバランスをとり、より人間としての能力を広げようというのが『気育』の真髄です

自由勝手にいきいきと動く事のできる身体が養成できれば、同時に、その生命力あふれる身体がもつ、様々な感性、直感を磨き上げることができるのです。

『(③)』とは、生命エネルギーを増大させ、その生命エネルギーを身体の知恵として実際に様々な形で生かし、活用する教育だといえましょう。

① 細胞レベル ② バランス ③ 気育

生命エネルギーにあふれ、生きていることが楽しくて仕方がないと思っている(①)を持った子供たちは幸せです。朝、お母さんが食事を作りながらもハミングをしている。お父さんの方は、会社に行く時にもスキップをしていくほど元気。これは子供たちにとって(②)です。重い足取りで会社に行くようなお父さんだったら、子供もついてこないでしょう。

最近は父権が欠如しており、子供を甘やかしすぎだといわれていますが、それもお父さんの側に(③)が足りない事が原因だと思います。エネルギーがあれば包容力があるから怒りません。もちろん怒らないのが一番なのですが、たとえ怒っても日頃から身体が生命エネルギーに満ちていて、包容力があり、尊敬されていれば子供たちもお父さんのいう事を率直に納得します。

① 親 ② 最高の幸せ ③ 生命エネルギー

~~~~~~~~~*~~~~~*~~~~~*~~~~~*~~~~~*~~~~~*~~~~~*~~~~~*~~~~~*~~~~~*~~~~~*~~~~~*~~~~~*~~~~~*~~~~~*~~~~~*

【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♪

*09月14日(金)は 13時・15時 の二回 本町社会教育会館にて己書幸座を致します。

*09月18日(火)は 10時・13時・15時・19時 の四回 本町社会教育会館にて己書幸座を致します。

*09月28日(金)は 11時半・20時 の二回 当院にて護摩祈禱を致します

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



目が輝く己書幸座 笑顔に生命力が満ちてます！ありがとう♪