

~what's wellness~ 心身ともに健康

2019.08月 Vol.35

目黒区目黒本町 1-10-17

03-3716-1704

八海山先達

佐藤智江



連日の猛暑の中、体調管理が難しいですね。 すでに夏バテ~~の方はいらっしゃいませんか？

じっとしていても汗がじわ~と出てきますが、そんな時は、辛い物を食べたりサウナに行ったり、滝汗を流してみるのもいいですよ。

そういう私も、暑さから逃げるように富士山へ行ってきました。車で行ける五合目でも、20度前後ですので爽やか！！ですが、お山大好きな私でも富士山だけは苦手(+_+) 高山病に苦しみ、帰りのバスの時間があり毎年、奥社のお詣りをすることが叶いませんでした。今まで9回のうち、頂上にたどり着いたのは帰りの時間を気にしなくていい2回のみ(^-^);

高山病は体質だ。と文献にはありますが、「**体質と性格は本人の意思と努力で変えられる**」というのが私の持論でもありますので、そこは何とかと年間を通してあの手この手を尽くしてきましたが、努力の甲斐もむなしく、毎年残念な結果に。。。



7月31日は当初、富士山行を予定していたものの、バスのチケットが取れず断念。ですが前日の夜、もしやキャンセルが？ふと思

チェックするとあるではありませんか！！(≧◇≦)

夜の10時過ぎから大急ぎで準備をし、そんなこんなで頂いたチャンスですので、今回、上げさせてもらえたら、不調・不安を抱えている方々の回復祈願をお願いしよう！と胸に抱き登拝してきました。すると、今ま

でのが嘘のように足が前に出て、無事頂上の奥社でお詣りさせていただきました(*^-^*)



それから一週間以内に、脳裏にあった方々より次々に嬉しい連絡が届いています。私自身も5年越10回目で体質変わったでしょうか？令和いいスタートです！

【お知らせ】

毎月28日に行っております護摩祈禱ですが、ありがたいことに、参列希望者多数の為、**27日夜の部**を増設することにいたしました。

27日 19時半集合（夜の部）

28日 11時集合（昼の部）・19時半集合（夜の部）

の三回 執り行います。

*更なる飛躍を望んでいらっしゃる方

*将来に不安のある方

*スピリチュアルに興味のある方

*何かモヤモヤがまとわりついていると思う方

*信じられない不思議な事が大好きな方

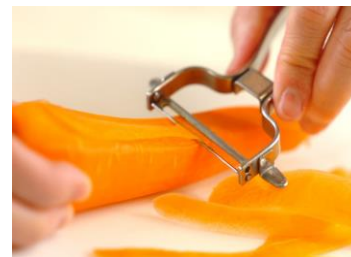
は特におすすめです。神さまパワーをいただいてヒントが見つかりますよ(^_-)☆

一般家庭で焚く神道の護摩祈禱はとても珍しく、至近距離で体験できる貴重な体験です！！

本来、目に見えない不思議な世界を是非

あなたの五感で感じてみてください。ご連絡お待ちしております m(_)_m

家呑トモごはん【人参と生姜のきんぴら】



①生姜は千切り 結構

沢山使うと美味しい

②人参はピーラーで面状に切る（中一本）

③油揚げは、お味噌汁に入れる感じに切る

*鍋に油をひき①~③の順で油をなじませる

*みりん、白だしで味付け(醤油より色がきれいに仕上がる) 面状の人参が千切りよりいいのです！

1時間以上そのまま味をなじませてからが、なお美味しい！！

夏休みお子さまにも手伝っていただいて、キッチンでおしゃべりしながらもいいのでは(^_-)☆

【今月の付箋】 無意識の整え方 著:前野 隆司 より

藤平：観念についてもプラスにすることが重要だと考えています。いざというとき「失敗するんじゃないか」「自分には無理なんじゃないか」と、ふと不安な気持ちがよぎる事がありますね。これを「マイナスの観念」と我々は呼んでいます。これを抱えたまま行動を始めると、たいていうまく行きません。野球選手でいえば前の打席でひどい三振をした。観客に野次られた。「次も三振するのではなか」と思ってしまう。あるいは、年をとってフィジカル面の能力が落ちてきて「もうダメなんじゃないか」と思ってしまうのも、マイナスの観念です。これをそのままにせず切り替えるのも大切です。

前野：どうするんですか。

藤平：吹くんです。勢いよく、息をフツと。

前野：マイナスの観念を吹き飛ばす？

藤平：ええ。「息を吹くとマイナスの観念がすべて吹き飛んで、プラスの観念に変わる」と決めて、その回路を自分の中に作っておくんです。

前野：信じてなかったら効果はないですね。

藤平：はい。疑ってはいませんが、そう決めてしまえば、いざというときに役立ちます。王貞治さんは先代からこれを聞いて、現役時代、よく実践なさっていたそうです。特に引退間際の頃は、フツとよく吹いていたとおっしゃっていました。観念が生じるのは止められないんですよ。生じないようにするのは不可能です。だから生じた瞬間にすぐに対処できる方法が必要なんです。しかも余計な力が抜けるようなものがない。そう考えた藤平光一が見つけた切り替え法なんです。実際に吹かなくても「吹き飛ばした」とイメージするだけでも構いません。

前野：いいですね、それ。どんな職業や状況にあっても使えますね。

藤平：これも心身統一道の技なんです。

前野：先ほど「観念が生じるのはとめられない」とおっしゃいましたね。意識的に止められないのは、これが無意識の働きだからだと思います。心身統一合気道の技はこれをコントロールするテクニックではないでしょう

か。

【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。ということなのかもしれません

*8月20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

*8月24日(土)は セミナー参加の為、16時までの営業とさせていただきます

*8月26日(月)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

*8月27日(火)は 当院護摩祈禱の為、16時までの営業とさせていただきます

*8月28日(水)は 当院護摩祈禱の為、臨時休業とさせていただきます

*8月30~1日(火)は山行の為、臨時休業とさせていただきます

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27・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



昨年秋に、長野に越した三男のところでの一枚。孫たちもひまわりも大きく育っています！

人生初、生ホテルも観に連れて行ってもらいました(^\_^)