

～ワクワク wellness ～

心身魂のお掃除処

2017.12 Vol.15

目黒区目黒本町 1-10-17

03-3716-1704

八海山先達

佐藤智江



「本物」が 最近の私のテーマです！！

師も走る 12月となりました。毎年のことながら、今年も「一年早いですよね～」の会話をすでに何度したことか(^-^);

そんな中、**人生初の能・狂言**に連れて行っていただきました。大道具や照明の演出があるわけでもなし、振り付けもシンプルそのもの。まして面をかぶってしまえば、顔の表情もありません。それなのにあんな臨場感で伝わってくるなんて。す・す・スゴイ！！



それにチケットもリーズナブル（ここ重要）。古典芸能恐るべし。これぞ本物を感じました。

そんな話をお客さまとしていると、お子様のお稽古事の話に。近所にある東京バレエ団の子供スクールに通わせているとの事。そこに決めたいきっかけは、子どもクラスにもかかわらず、**レッスンがなんと生ピアノ！！**テープや CD を使うのとは手間もコスト的にも大違いでしょ～「子供のうちから本物に触れさせたくて」という思いから、そこに決めたとのことでした。そしてこれまた、レッスン料も街の普通のバレエ教室と大差ないそうですよ（ここ重要）本物はバカ高くない。

そして極めつけは、セルフメンテグッツとしておススメしたい「**クレイ**」友人から教わりました。ヨーロッパではクレイ（粘土）が自然療法で用いられ「クレイセラピー」として体系化もされてるとのこと。彼女のお薦めなら、間違いなし！と試してみましたが、素晴らしい♪ リンパの流れを良くしてデトックス効果がとてもあるのです。コリをほぐす・筋肉痛を和らげる・傷を治す・日焼けを鎮静化する。山行のあとの私の身体で実証済みです。年明けあたりより皆様にも一回分 500 円以内にて（ここ重要）ご紹介できる体制を整えたいと計画中です。乞うご期待！！

お供え餅のお飾り 準備が整いました♪

今年も新作を交えてお正月のお飾りの準備が整いました。縁起のいい柄を十数種類準備しております。どうぞお好きな柄を選んでください。



年神様をお迎えする準備の一環ですね。日本古来からの文化でもあります。大切にしたいのです！

又、神棚のあるお宅には神棚用もごさいませ。こちらもお好きな柄を選んでくださいませ。

お待ちしております m(_)_m

心も魂も綺麗にお掃除して新年を迎えましょー！

12月は大払いの月です。大払いとは、半年の内に、自分自身が知らず知らずのうちに犯した罪や過ち、また心身の穢れ(けがれ)を祓い清め、本来の清浄な心身に帰り日々の生活を営むための神事です。

今年も人型(ひとがた)を準備しました。ご希望の方はお声がけくださいませ。31日の大払いの神事のあとお焚き上げさせていただきます。

また蟲封じも 12月いっぱいやります。

会員の方は無料で(施術の一環として)。また一般の方でも蟲封じの施術のみ 3000 円にて承ります。

お子様はお母様とご一緒に。中間管理職・介護をなさっている方には特におススメです！！

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

家呑み トモごはん 【揚げ蕎麦】

- ① 蕎麦をゆでて、それを油で揚げる。
- ② 和風の味付けで上にかけるあんを作る
お蕎麦さえ揚げておけばあとは 5 分もあれば完成！

準備をしておけるので、お客様の予定の時でも重宝します。写真はしめじとわけぎの和風あんかけですが、アレンジは自由自在！！



【今月の付箋】 からだと心の対話術 著:近藤 良平

僕たちは生まれてから死ぬまで毎日、確実に年をとっていきます。当たり前のように(①)を使って息をして、ご飯を食べていますが、間違いなくからだは(②)なっています。それが老いるということです。それを止めることはできないけれども、その時、自分のからだをどのように使っていくかは自分で決めることができます。

つまり「浪費するようにからだを使う」か「磨きながら使っていく」か。消耗品である道具のように毎日取り扱っていたら、傷んでしまうのは当たり前です。酷使したり、投げやりに使っていれば、道具にとっても良くないのは自明の事です

① からだ ②古く

植物が地面に根を張る時、地中に大きな石がある場合、根はその石をよけて成長すると言われていています。当然、根っこに目はありませんが、どこに石があるかを根っこは(①)いるのです。人間だって同じ。「頭の後に目がある感覚」をちゃんと持っています。

ワークショップでやる「震源ゲーム」という遊びがあります。集まった十数人で輪になって手を繋ぎ、あらかじめ決めていた「震源」の人がジャンプしたら、タイムラグがないようにジャンプします。最初は難しいけど、感覚を研ぎ澄まして心を一つにするという訓練をすると、次第に同じタイミングで跳べるようになってきます。

その輪の真ん中に、ひとりが立ち、誰が震源かを当てるというのがゲームの仕組みです。もちろん目を開けている状態なのですが、輪になっているから自分の後の人が震源の場合は、目で見ることができません。かといって目で(②)からって、わかるともかぎりません。頭の後あたりについている目の感覚をときすまさないといけない。(③)。第六感をはたらかせると言えるかもしれません。そうすると、自然とだれが震源なのかが見えてくるのです。

① 感じ取って ②みえている ③気配を感じる

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

【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♪

* **12月14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

* **12月25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

* **12月28日(木)**は護摩祈禱の為、**臨時休業**とさせていただきます。

* **12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)

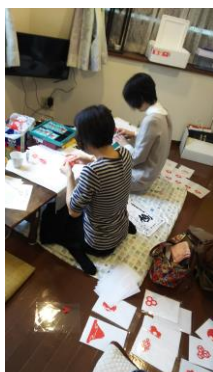
一般住宅の至近距離で護摩祈禱を一般の方が体験できるのは、**とても貴重な体験です!!**

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



有志の方々のお蔭で、今年もお正月のお飾りを準備することができました。おしゃべりしながらの手作業。楽しいひと時でもありました。貴重な時間を割いていただき。ほんとにありがとうございました。感謝感謝