



## 2009年の初日の出

---

毎年、初日の出の時刻には起きて、  
外に出かけて、陽の光を存分に浴びてます🌅

昨年の邪気を祓って、今年一年元気に過ごせるように  
☀️たっぷり充電。

生かされていることを感じて、  
感謝×∞😊

嬉しいなあ。

この感覚そのものが 幸せなこと🥰

見逃した方は写真でどうぞ📷

2009年元旦 初日の出

2009.01.01 Thu

## 新年のご挨拶

---

明けましておめでとうございます🎊

あっという間に年末から年明け、三が日と過ぎてしまいました。

皆さんはどんなお正月を迎えられたのでしょうか？  
ゆっくり心身体養できましたか？

私は貧乏性なのでしょうか、  
せっかくの休みだからと  
普段できなかつたこと、溜めてしまっていたことを  
忙しなく片付けていたら、  
お正月休みのほとんどが終わっていました。。。笑。

あらあら。

さて。  
昨年から引き続き今年はさらに浄化の進む年になりそうですね。

一個人にも、そして、家族、地域、社会、国家、世界の  
全てのカテゴリーにおいても、  
これまで放っておいたこと、  
気になっていたけど手つかずだった問題や  
心のひっかかりが表面に出てきて、  
それぞれを浄化していきましょう、という時だそう。

私の場合は、  
昨年秋頃からこの課題が特に顕著になってきました。  
ざっと数えただけでも5つくらい押し寄せてきて・・・🌀

人の心の問題も、物質的な問題も

気・エネルギーがとても深く関わっています。

混沌としていたり、凝り固まったエネルギーを浄化させるのには、

勇気と言動が要りますから、なかなか大変です。

5つもやってきたら、

それはもう へとへとです😓。

でもここがミソ。

ただ考えていただけではまだまだ足りないよ、と。

つまり、勇気と行動を

ようやく！なんとか？どうにか？今！直ちに！…

起こせるかどうかが今の課題なんですね。

1つモヤモヤしていたものをクリアしたら、

何とも清々しい気持ちがやってきます😊

そして、これが癖になる・笑。

そしたら、勇気も言動も自然に出てきちゃいます。

だから、皆さん、気になることや心にひっかかるものが出てきたら、

どんどんクリアしていっちゃってください。

どんよりしたものをプラスの晴れやかで清々しいものに

どんどん変えていきましょ😊

一個人がこうやって生み出す良い言動やエネルギー🌟が

社会や国や世界を地球を動かしていくことにもつながります。

そして2009年は、ニコニコ笑顔でいっぱいになります😊

改めまして、

サロン「日向水木」を

今年もどうぞよろしく願いいたします🍷

💡追伸；今年は気・エネルギーなどの目に見えないけれど大切に、面白いことをちょこちょこUP  
していこうかなと思っております。去年は全然書けなかったので・・・これでもう一つク  
リア！！！！

2009.01.05 Mon

## 医食同源

---

数年前まで、  
恐ろしいほど仕事をして（やらざるを得ないので）、  
恐ろしいほどの食生活（ラーメンにビール。夜中に食事。週3日焼肉。  
添加物気にせず。などなど）  
を送っていました。

当然、心身はひどく痛んでいたのですが🤖、  
これが本人、倒れるまで気づかない。  
なんとなく調子がよくないところや  
身体のあちこちにコリや痛みを感じてはいたものの、  
放置しておく（忙しくて病院に行けない）、  
だんだん、  
感覚がマヒしてきちゃいます。。。

そして、そんな状態で数年間過ごした後、  
本格的にこのままでは短命に終わる危機感を感じてから🤖、  
まず始めたのが、  
食べもののお勉強（と気功もね）。

さっそく、  
有機・無農薬野菜や自然食品・雑貨などを扱うお店の  
門戸を叩いて（これが早くて一番！）、  
働かせていただきつつ、  
実際に野菜に触れ（→によろによる系の虫にも慣れ）、  
農家の情報を聞き（野菜の病気や天候不順との闘い！）、  
栄養や食べ方や保存方法を調べ（お客様に聞かれるし）、  
そして美味しい野菜たちを  
食べる・食べる・食べる（今、思えばなんて贅沢な！）。

食生活が劇的に変わってから2,3ヶ月くらい経つてくると  
あら、体調が良いわ。  
身体が軽いかも。。。🤖

と変化が現れてきました。

昔のジャンクな食生活を思い出すだけで、  
頭がくらくとする現在。

味覚も正常になり、添加物の入っているものを食べると舌がしびれます。

人間に備わっている機能とはすごいものですね。

身体の負担になるものはちゃんと信号を出してくれていました。

(ずっと気づかずにごめんね)

そして、

昔から伝わる調理法や食べ合わせ、季節のものを大切にする食文化も

本当に素晴らしい👍。

ここ数年、栄養学を学ぶ機会に恵まれ、

改めて栄養学、生化学的理論にこれらがかなっていることを

確認し、感動しています。

空気や水以外には、口から摂取する食物だけで

身体の細胞ひとつひとつが、つくられているんですね。

ということは、

健康を考える時には、

まず一番に食生活から見直すことが基本となるわけですが、

なかなか好きなものを諦めたり、習慣を変えるのは大変。

しかし、諦めずに

「食べたもの(飲んだもの)で身体がつくられている」

と呪文のように唱えて言い聞かせていくと、

自然に自分の身体に良いものを選ぶようになっていきます。

無理矢理ではなく、自然に。が大切。

日々、自分を生かすためだけに

がんばってくれている身体にご褒美を🍌。

身体が喜ぶと、心も喜びます。

↓サロンにもあります 



[ワイル博士のナチュラル・メディスン](#)

Andrew Weil, 上野 圭一



[ワイル博士の医食同源](#)

Andrew Weil, 上野 圭一

2009.03.31 Tue

## 伏見稲荷の蛙

---

たまには面白い？話でも。

昨年、京都の伏見稲荷大社へ出かけた時のこと。

伏見稲荷大社は千数百年以上の  
歴史ある全国の稲荷神社の総本山。

朱色の鳥居が視野を埋め尽くすほど立ち並んでいて  
今までみたことのない景色というか異様な雰囲気にもまず鳥肌が。

荘厳、とか、  
美しい、と言うよりは、  
この世の空気感ではないような  
次元の違う場所でした。

こういうところにくると  
どんなエネルギーが流れているのかを  
知りたくなってしまう性分なので、  
さっそくレーダースイッチON💡！

ちょっと危ないなというところでは  
レーダーOFFにしながら、  
登り道をえんやこら。

ポイントポイントで  
いろんなエネルギーを感じつつ、  
少し分けて頂きつつ山登りを満喫。  
山の中腹辺りからはきれいな景色を眺めることもでき、  
非日常的で有意義な時間を過ごせました。

以下、おまけです。

下山途中に、  
色んな神様が隙間なく祀られているエリア（多分、北西）に入って、

スタスタ歩いていると、  
急に、ぐわ〜んと脳を揺さぶられる感覚に襲われました。  
身体も一緒にぐら〜んとなります。

それはそれは珍しい体験で、  
つい「うわっ！」と声が出てしまったくらい🤯。

一体全体、何なんだろう??と  
その辺りを右往左往しながら調査。

けっこう楽しい作業です。

結局、  
道端の一角からものすごい気（エネルギー）が  
噴出していることが判明しました。

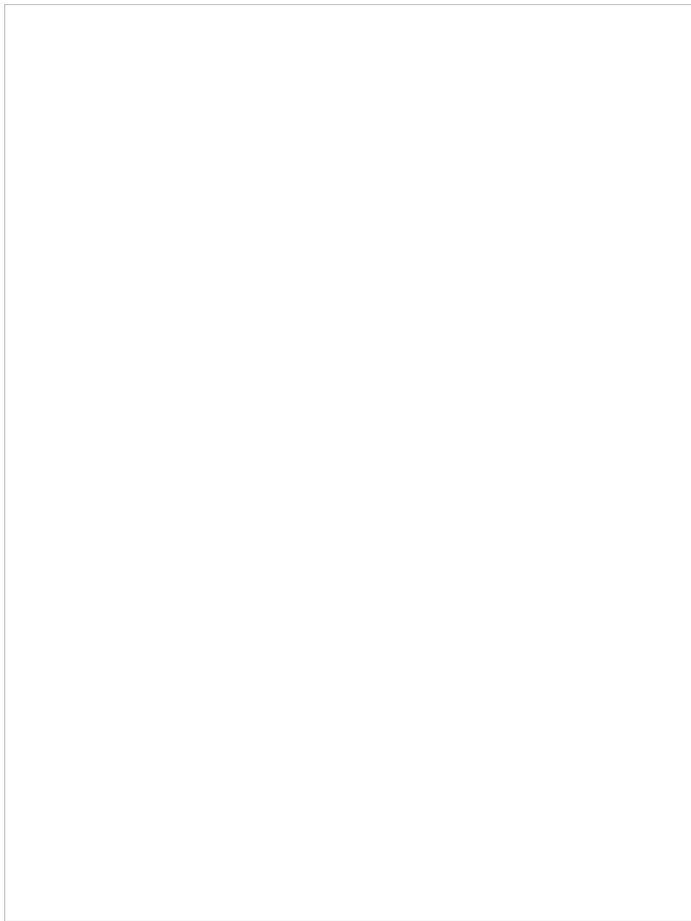
エネルギーが川のようにが道をまたいで流れていたのも、  
ちょうど通りかかった時に  
ひっかかってしまったのですね。

私の場合はこういう場所をどう感じるかという、  
エネルギーの密度の濃さの変化として  
肌の感覚や温度、脳に直接入ってくる情報で捉えることが多いです。

例えを挙げれば、  
そこだけ次元が歪んでいるような、  
ぼわ〜んと湯気のようなものが膨張して迫ってくる、  
といった感じでしょうか。  
SF映画で過去や未来に行く時にぐわ〜んと周りが歪むでしょう。  
あんなイメージがけっこう近いかも知れません。

その日に歩いた伏見稻荷大社の場所の中で  
レーダーOFFにしたところ以外では  
一番強烈なスポットでした。

そうそう、そのエリアには  
大きな石がしっかり置いてありました。  
昔から、こういう場所には  
石が置かれて祀られたりしてるんですね。  
伊勢神宮（内宮・外宮・別宮）にもたくさんありました。  
古代の人々もエネルギーを感じ、活かし、感謝して  
暮らしていたのだと思うと、  
まだ私達に脈々と流れる意識というか魂のようなものを  
感じて嬉しくなります🐸



ちなみに、帰ってからいろいろ調べましたが、  
この蛙さんの乗る石辺りの場所については  
いまだ謎のままです🐸

## バイブル 『癒す心、治る力』

---

今日は本の紹介を📖。

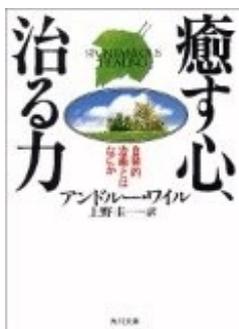
ナチュラビオティスト養成講座で  
山本竜隆先生から予防医療、統合医療の考え方を  
教えて頂いて以来、  
その種の書籍や文献をいろいろ読んでいますが、

やはりバイブルは

『癒す心、治る力』  
アンドルー・ワイル博士著  
角川文庫

です😊

ぜひ一家に1冊👤



[癒す心、治る力ー自発的治癒とはなにか \(角川文庫ソフィア\)](#)

アンドルー ワイル, Andrew Weil, 上野 圭一

2009.04.13 Mon

## 12歳が環境サミットで語った伝説のスピーチ

---

今日は本の紹介です📖。

本の副タイトルが

「12歳が環境サミットで語った伝説のスピーチ」。

『あなたが世界を変える日』

セヴァン・カリス＝スズキ／著

ナマケモノ倶楽部／編・訳

学陽書房

1992年ブラジルのリオ・デ・ジャネイロで開かれた  
国連の地球環境サミットで  
12歳の少女が世界各国のリーダー達の前で行なった  
6分間のスピーチと手記などをまとめた  
絵本のような本。

数年前に出会った本ですが、  
何度読んでも涙が出ます。  
ちなみに今日も久々に読んでじんわり🥹。  
彼女の言葉の力強さに感動し、  
心動かされ、お腹の底から力が湧いてきます。

昔、話題になった本ですが、  
今も尚、私たちに必要な言葉だということが、  
辛くもあります。  
でも、ゆっくりではありますが  
良い方向に向かっていると信じます。

諦め、他人事、、なんて寂しいことから  
何もパワーは出てきませんよね。

大人はもちろん、  
小学生、中高生といった子どもたちにも  
パワーのある本📖。

もっともっと小さいこどもたちは  
生まれたての純粋さをもって、  
この言葉の内容を既に十分に知っているので  
あえて読み聞かせる必要はないかなあ😊



[あなたが世界を変える日ー12歳の少女が環境サミットで語った伝説のスピーチ](#)  
セヴァン カリス=スズキ, Severn Cullis - Suzuki, ナマケモノ倶楽部

2009.04.18 Sat

## 聞こえるかい森の声

---

夏日が続きましたね🌻

梅雨はなかったのかな？と思うくらいの気候でしたが、東京は今日、少し涼しくなって過ごしやすくなりました。

さて、先週末に、  
伊勢丹主催のC.W.ニコル氏セミナー  
「聞こえるかい森の声」に  
参加してきました。

一昨年頃から、  
C.W.ニコルさんに一度お会いしたいなと思っていたので、  
嬉しい機会でした😊  
伊勢丹さん、ありがとうございます。

お話は、スライドを眺めながら、  
森の再生について、森と人との歴史や関係について、  
森の恩恵や癒しとその試みなど、  
とても興味深い内容で、あっという間の40分。

終始、穏やかで温かい雰囲気のカ.W.ニコルさん。  
ほわ〜んと温かいエネルギーをお持ちで、  
5mほど離れた席に座っていましたが  
まるで温泉の近くに居るようにホカホカしてきます。



セミナー中、気になった内容も挙げてみますと、

- ・ C.W.ニコルさんは30年近くも日本に住み、日本の国籍も取得済み。  
それほど、日本の自然、森は魅力的で素晴らしい。  
だからこそ、森を守り、再生する活動を続けているとのこと。
- ・ 日本の森は、国土の約67%くらい  
そのうち、太古からある森は全体の約2%  
東京オリンピック以降、植林によって増えた森の多くが、  
生物や緑を育めない、暗い森（間伐が行なわれず放置されている）
- ・ C.W.ニコル氏の故郷ウェールズは、  
炭鉱が盛んで、木々は伐採され、山は裸になり  
森は国土の約5%しかなかった  
しかし、数十年前から森の再生に力を入れて、  
今では国土の70%が森となった
- ・ 森があれば、  
雨が降らなくても露が出るので砂漠化しないという  
現実を実際に目の当たりにした
- ・ ウェールズから日本に来日した時、  
日本は天国に見えた。

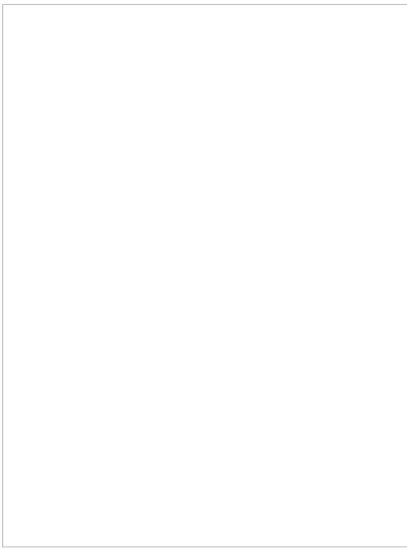
言論の自由、宗教の自由、山に水が豊富にあること

- ・ 森に住む生物の種類や数はヨーロッパよりも日本の方がずっと豊富
- ・ 森には人が必要（植林後の間伐や水場づくりなどが必要）
- ・ 森がなくなると人がいなくなる  
森が生き返ると人が戻ってくる
- ・ 風がない時に、森は風をつくる  
風が強い時に、森は風をやわらかくする
- ・ 森は 水の母
- ・ 森には 醜いものはない  
森には デザインされたものがいっぱいある

それでは、最後に、

オーガニックコットンに描かれた

C.W.ニコルさんのメッセージを😊。



2009.05.25 Mon

## マザーツリー -母なる樹の物語-

---

C.W.ニコルさんの本です📖。

子どもたちにぜひ読み聞かせしてほしい1冊。

大人にももちろんお薦めです。

きっと大切な何かを思い出すはず💡

自然に涙が溢れる人も😭

多いのではないのでしょうか。



[マザーツリー 母なる樹の物語](#)

C・W ニコル

2009.05.25 Mon

## 気の発見

---

今日は本をご紹介します📖

読みやすくて分かりやすいので、

「気」になる方は読んでみてください😊



[気の発見 \(幻冬舎文庫\)](#)

五木 寛之, 望月 勇

2009.06.11 Thu

## 緊張性頭痛

---

今まで普通に出勤や登校できていたのに、  
ちょっとしたきっかけで  
(例えば、体調悪い時に無理してしまって途中で倒れた、  
何か嫌なことにあった・見た等)  
その後、以下のような症状に悩まされる。

朝、出かけようとする気分が悪くなったり、  
言いようのない不安や怖さでたまらなくなったり、  
貧血のようにふらふら目もくらくら、  
頭がズキズキ、左首～肩がカチコチに固まってくる。  
電車に乗れない。途中で降りずにはいられない。  
梅雨、初秋に発症。

一体、どうしてしまったのか、  
何か重い病気なのでは、  
とすごく心配。  
余計、体調不安定に。

そして、緊張性頭痛というものに出会う。  
ストレス過多で脳の処理・対応能力がオーバーヒート状態、  
メモリーが目いっぱいな時に発症することがあるとのこと。  
もちろん、病院で精密検査などしっかり受けて異常が見当たらない  
時に考えられる選択肢。

ストレスを乗り越えられれば、、、と  
常に自分を追いこんでしまうタイプ、  
真面目で責任感の強いタイプ、  
背負い込みタイプに  
多いのではないかとと思います。

職種や職位、他にやる人がいない・できない、

といった環境も影響します。

でも緊張性頭痛を治すには、  
元を断たねば根治せず。

まずは思い当たる数々のストレス源から  
一つでも良いので自分を逃がしてあげること。

これだけの症状が出てるということは  
既に心身が悲鳴をあげており、  
「早く気づいて」と黄色→赤色サイン状態👁️。  
ストレスと闘わないという選択も全然OKなんです。

守るべきものは、  
学校でも会社でも家族でも体裁や評判でもなく、  
自分の心と身体です。  
ここが全ての基盤であり、始まりです。  
自分自身が良い状態になれば、  
それ以外のものはどうにでも挽回できます👁️。

自分の心身の状態を知っているのは自分だけ

自分の心身を守れるのは自分だけ

ということを忘れないようにしたいと思います🍀。

※上記の症状などは、あくまで個人の経験談です。

よくパニック障害、うつ病などと診断されてしまうこともあるそうです。  
気になることがありましたら、専門医の受診をお薦めします。

2009.07.04 Sat

梅雨明けしましたね。

しかしながら湿気の多く、  
外気と体温に差がない暑い日は体調を崩しやすいですから、  
無理は禁物です。  
いつも以上に心身にやさしい時間を過ごしましょう🐼。

さて、前回UPから少し空いてしまいました。  
すみません。。。  
今週は病理学の試験でしばらく缶詰め状態でした🐼  
やっと一段落した今日です。  
あとは、8月初旬にリハビリテーション学が山かな？

前置き長くなりました。  
今日は、本の紹介📖です。

色というものに興味をもった当初、  
読んだ本がこの

ゲーテ『色彩論』。

[色彩論 \(ちくま学芸文庫\)](#)

Johann Wolfgang Von Goethe, 木村 直司

ゲーテといえば詩人のイメージが強いかもしれませんが、  
科学者でもあったんですね。

今、目の前にあるもの自体には、色が付いていない

なんて、普段考えませんよね。

でも、

当たり前なことがそもそも・・・??

誰一人、【同じ色】を見ていないのかも・・・等等

思い込みや観念、常識を心地よく揺さぶってくれる一冊です。

そして、ここでもエネルギー論に出会うことに🧠

色が、色の世界を飛び出します🌟

2009.07.18 Sat

## メディカルハーブと生気論

---

6月下旬に日本メディカルハーブ協会（JAMHA）主催のシンポジウムに出席を。

ハーブについて学びつつ、  
帯津良一先生の表題の講演を聴いてきました。

帯津先生は早くから  
「人間まるごと」を対象にしたホリスティック医学に  
取り組んでいらっしゃる日本ではパイオニア的存在。  
私がこの世界に入った当初から尊敬する方なので、  
とても楽しみにしていました。

そしてお話は。。。。

海外の医学会などから講演を頼まれると  
どこであろうと同じことを言っています、と。

それは  
これからは「エネルギー学の時代」「攻めの養生の時代」だということ。  
20～21世紀は西洋医学の発展によって、身体をみるという点で  
偉大な進歩を遂げました。  
しかし、それだけでは手詰まりとなることも数多く、  
心の病が増大している現在を迎えています。  
今は、「ホメオパシー（西洋文化）と気功（東洋文化）の時代」だと  
どこの講演でもお話されているそうです。

医師による「気の医学会」というものもあるそうで、  
既に20年の歴史があると聞き、  
驚くと同時に何だかとても嬉しくなりました。

先生曰く、  
養生と医療の統合がまさしく「ホリスティック医学」の含むところで  
「攻めの養生」とは  
命のエネルギー（内からなるエネルギー）を日々高めていき、  
ハード（院や施設の環境、場）を良いものに変えていくこと。  
そして、死を迎える時に命のエネルギーを

最も高い状態にもっていくことだ、と。

エネルギーを高めていくと

人間はどんどん良い顔になっていき、

そのエネルギーが内から溢れる姿は人に感動をも与えることをご自身で実感されているそう。

また、一人ひとりがエネルギー高めていくことによって

今とても下がってきている地球の場のエネルギーを上げていくことにもつながります、とも。

心強いお話の数々。

背中を押していただいたような気がして（勝手に）、

またまた元気が湧いてきました！！！！

自信をもって、

エネルギー学、エネルギー療法を極めて参ります。

皆さんもぜひ、機会ありましたら気功の世界に触れてみてください。

これからも引き続き、

応援どうぞよろしく願いいたします。

[帯津先生のクリニック（都内）](#)

2009.08.11 Tue

## 気って一体何だろう

---

気を通す・流す、というのは  
どういうことですか、と時々聞かれます。

目に見えにくいもの（見える方もいますね）なので、  
分かりづらいですよ。

また、気は何かしらのエネルギーであることは  
間違いはないはずですが、現代科学のもつ言語・発見されているものでは  
表現しきれていないのが現状かと思います。

研究の結果、気は遠赤外線である、とされた科学者の方はいます。

私が測定してもらったわけではないのでよく分かりません。

心ある信用できる研究者で解明したい方がいれば  
いくらでも協力するのですが、。

ということで、

以下、あくまで私の経験の範囲の中で🧠  
ざっくり簡単に書きます。

元々、皆さんの身体は体外含めて気が巡っています🧠。

この気の巡りによって生のリズムが成り立っているわけですが、  
これは色んな方面から説明されたり紹介されたりしています。

例えば、中医学で気血流と言い、

この気の流れを細分化した経穴というポイントを使って  
整えていくことで不調を改善していこうというのが鍼灸。

大きな流れの各中継地点をチャクラ、

武道でも有名な、下腹部のポイントは丹田と呼ばれたり、

それらを整えるために、呼吸法、ヨーガ、オーラソーマ（ヒーリング）  
などなど各種療法や健康法が沢山あります💡。

体験したことがあるという方も多いのではないのでしょうか。

どれも名前や用語、流れの捉え方が違うだけで

大元は一緒（人の身体の仕組みは同じ）。

実はエネルギーや気を対象にしたものは多く、  
けっこう身近なものなんです。  
例を挙げるときりがないので  
この辺の話はここで区切りまして🙏。

さて、それでは、  
話を気功整体に戻します🙏。

身体を流れる気には、  
まず中心となる大きな流れや中継地点がありまして、  
さらに、それ以外にも小さな流れが複数通っていると思われま  
す。また各臓器をまともにもいます。

それらがどこかで滞っていたり、  
流れが遅かったり・速すぎたりすると、  
その部分や、流れの先、放っておくと源流の部分にまで  
影響が現れてきます🙏。  
これを心身の不調やストレスとして、  
時として病につながることもあると考えられるわけです。  
またその逆もあります。  
一部で起こった不具合から、気の流れが乱れて  
他に影響を及ぼすことも。

この滞りを捉え、流れを改善しながら  
本来の健やかな状態に近づけていく、  
心身のバランスを整えていく、  
のが気功整体です🌟。  
欧米で言われるエネルギー療法も  
遠からずこのような身体の仕組みに  
アプローチしているのではないのでしょうか。

身体にエネルギーを流す際、  
どこにどう巡らせるか、

どのようなエネルギーをどのくらい使うかは  
お一人お一人異なります。

ただし、ここでは私の意図というよりは、  
エネルギーが  
その方自身の心身が欲するように自然に流れていく  
部分が多いのも確かです（例外はありますがここでは置いておきます）。

身体は、無意識のレベルで「自分を治そう、良くなろう」、  
そのためにはどこにエネルギーを費やすか、充電するかを  
よく知っています。

すごいですね、人間の身体は。

野生の動物が怪我や病気を治す時は、  
とにかく動かずにじっとしているのがよく分かります。  
治し方を本能で知っていて、余計なエネルギーを使わずに  
使える全エネルギーを自然の流れ（体の本能）に任せて動かし  
治癒させているのでしょう。

時として、  
人間の能力を超えたもののようにみえる病や不調に  
脅かされることもありますが、  
それは、本当に意味深いものだなと考えさせられる最近です😊。

この辺りの話や前出の例外については、  
また機会を改めて。。。。

長くなってしまいました。  
暑いので短めにスラッと読める程度にと思ったのですが🤦。

気の流れについて

なんとなくイメージできたよ、  
という方が少しでもいらっしゃれば幸いです。

2009.08.14 Fri

## アロマで風邪、インフル予防

---

夏もいよいよ終盤。

皆さま、いかがお過ごしでしょうか？

秋の気配か、朝晩、だいぶ涼しくなりましたね。

薄着のままだと肌寒いほどです。

そのせいもあってか、

夏風邪やインフルエンザが流行中。

小さなお子様や、呼吸器系、肺や腎臓に疾患をお持ちの方は

とくに心配されていることと思います。

基本的な予防法はしっかり実行するとして・・・

(手洗い、うがい、マスク、人混みは避ける等)

ニュースで新型インフルエンザが毎日取り上げられていますが、

電車に乗ってみると、数人しかマスクを使用していない状況に

びっくり🤯します。

まだ危機感もさほどなく、

何となく、マスクしづらいのかな???

自分も他人も

インフルエンザウィルスに感染していて発症していないだけ

かも知れないわけですから

広めないため、かからないためにも

積極的にマスク顔を晒しましょう。

オシャレじゃないしー、

なんて呑気なことを言っている場合ではありません🤦。

さて、今日はプラスαの対策💡として

風邪やインフルエンザウィルス予防に  
効果的なエッセンシャルオイル（精油）をご紹介します。

#### タイム

消毒、殺菌作用が強く、感染症にも◎。

免疫力もUP！

※刺激が強いため、直接肌につけないこと。

お子様のいる環境では刺激の少ないリナロールタイプのものを。

#### ユーカリプタス

強力な殺菌作用、抗ウィルス、消炎作用など。

※刺激が強いため、直接肌につけないこと。十分希釈を。

ちなみにコアラの食べるものとは種類が違います。

#### ティートリー

強力な抗ウィルス、殺菌、消毒作用をもつ。

アボリジニの人が使っていたことでも有名。

代表的なものを挙げてみました。

これらはブレンドしても香りの相性がよく、  
爽やかな空気に変えてくれます。

ティッシュに1滴ずつ垂らして机の上に置いたり、  
エアフレッシュナーをつくったりして、  
ご家庭や職場でも日常的に使用していただくのもオススメです😊

👤エッセンシャルオイルは

[品質保証されたものを](#)、

[注意事項](#)をしっかりと把握の上、

ご購入、ご使用くださいね。

2009.08.27 Thu

ゆったり、のんびり

---

真鶴の海で友人のサーフィン姿を眺めながら  
ぼーっとしてきました🐼。

真鶴

何かに追われるように

あれをしなきゃ、これもしなきゃ・・・🐼

本当に心から休めたのはいつだろう。

心も身体もOFFにするのはなかなか難しいですが  
やはり環境をがらりと変えるのは良い手段。

パソコンもテレビも新聞もない場所で  
携帯の存在も忘れて、

自然の息づかいの中で  
束の間のうたた寝🐼

ひと時が永遠にも感じます。

たまには

ゆったり、のんびり しましょ😊

2009.09.05 Sat

## 運動のしくみ

---

少し空いてしまいました。

今日は学校で運動学の試験がありまして、

この時間で、既に脳疲労気味です。

眼の下にうっすらクマが・・・

さてクマにも負けずブログを更新。

運動学。

文字面からはあまり楽しそうな雰囲気はしません。

がしかし、

指先から腕や肩、足、腰、首など

身体がたった一つの動きをするだけでも

色んなことが身体の中で起こってまして、

その仕組みを知れば知るほど面白くて仕方ない最近です。

例えば、身体には約200個の骨があって

それらが関節というもので連結されて支柱となり、

さらに600以上の筋肉が協力したり、相殺しあって

はじめて身体の動き  が生まれています。

そして、生理学・解剖学的に捉えれば、

その筋肉への指示をつくる脳やそれを伝える神経、

栄養を送ったり老廃物を運ぶ血管やリンパ管、

保護や老廃物排泄などをする皮膚、

筋を動かすエネルギー源を作ったり掃除したりする内臓器官、、、。

結局、身体の中はぐる～っと回って機能しているんですね。

何一つ独立していない、いわば連携プレーです。

その内容的確さ、精密度で言えば

ファインプレーの連続  と言ってもいいでしょう。

本当によくできているものです😊

一体、誰(?)がつくったのでしょうか・・・  
気になります。

そんな素晴らしい仕組みを  
身体に内包している皆さん👩🏻。  
たまには自分の身体を褒めてあげましょう。

きっと嬉しがるはずですよ😊

2009.09.11 Fri

## 奥多摩のさらに奥

---

昨日まで1泊キャンプに行ってきました🏕️

友人に誘ってもらって、  
初めてのボランティア・キャンプ。

場所は奥多摩のさらに奥の  
丹波山村（山梨県）。

すごい場所でした。  
自然の中にポツリ人間  
という感じです。

朝晩の冷え込みは半端ありませんでしたが🥶、  
山ときれいな水と澄み切った空気で心身の感覚が  
クリアになっていくのが分かります。

すごい力だなあ。

大きな収穫もありました。  
それは、  
人との交流の原点とは、  
ということ。

経歴も仕事も肩書きも  
出身も年齢も家柄も  
な一んにも関係なし。

上っ面ほど余計なものはなく、  
繕った言葉は相手の心に届かない。

心まるごとで渡り合う。

1年前に学んだ生物学（遺伝学専門の先生でした）を  
思い出します。

例えば、ダウン症などの遺伝疾患や染色体異常が  
私たち人間という集団の中に存在していることは  
生物学的にはとても自然なことで、  
遺伝的多様性

（あなたと私が違うように、日本人と欧米人が違うように）  
の一部にほかならないのだということ。

**DNA**の塩基配列の違いは、たった**0.1%**

この0.1%に、人種の違いや、あなたと私の違い、  
あらゆる個人差があるのです。

つまり、  
99.9%はみんな同じだということ。

そう考えたら、  
「違い」ではなく「同じ」にみえてきませんか。

人として。

素敵な友人たちのおかげで  
すばらしい体験ができました。

どうもありがとう🙏

2009.10.12 Mon

喉の痛みで風邪かな？と思ったら・・・

---

今日は寒いですね❄️。

気温差や湿度の差が大きいと体調管理は大変ですね。  
台風のような大きな低気圧が来ていると尚更です🌀。

風邪が流行っているので、  
いつぞやどこかで感染してしまっていると  
こういう時にノックアウトされてしまいがちです。

かくいう私も、  
マスクをはじめ予防対策はかなり気合を入れてやっていますが、  
とうとう「あら、喉がイタイ・・・」状態に😷。

ということで、  
喉イタイ程度で風邪を完治させるべく、  
さっそくアロマやハーブ達を動員させています。

喉イタイな。風邪かな??という時の芳香療法です。

気温によってブレンドを変えます。

💡 今日みたいに少し肌寒い時は、  
身体を温めつつ、喉をケアし、抗ウィルスと強壮力で風邪撃退。

シダーウッド+マージョラム+ティートリー※少し甘い香りになります

💡 夏風邪など暖かい時期には、  
クールに、爽やかに、喉をケアし、風邪をやっつけよう。

ティートリー+ユーカリプタス+サイプレス※爽やかで清浄な森の香りに

今年は上記のブレンドで  
秋まで風邪をこじらせることなく過ごせました🙏  
ちなみにハーブは、ローズヒップティをほぼ毎日。

しっかり睡眠と食事をとって、  
早めにケア、大切ですね。

皆さま、  
健やかに秋を過ごせますように🍁

2009.10.26 Mon

## アロマで集中力UP

---

試験勉強の時にもアロマは大活躍です。

💡 集中力を上げるには、

ペパーミント+ローズマリー

のブレンドがおすすめです。

気分爽やかに、物事に集中できます。

頭がすっきりして、効率UP💡！

2009.11.11 Wed

## 生まれ変わり？を発見

---

先月、箱根へ出かけた際の発見。

星の王子様の作者★サン＝テグジュペリ

ミュージアムで

彼の写真を見た途端、

ある人の映像が頭に浮かびました。

誰だと思えますか???

それはルノー会長、日産CEO🚗の

カルロス・ゴーン氏です。

時間ある方は、

二人の顔写真をぜひ比べてみてください。

あら、、、と驚くはず🤖。

さて、二人の生い立ちは、というと、

サン＝テグジュペリ（1900–1944）は

リヨン生まれのフランス人で

イエズス会の学校を経て、

スイスの学校で文学を学びます。

陸軍の飛行連隊に所属・退役してから、

自動車販売へ。その後、民間航空会社で操縦士として、

ヨーロッパと南米を結ぶ航路の開拓に成功。

一方、  
カルロス・ゴーン（1954-）は  
父がブラジル人、母がフランス人で  
ブラジルで生まれ、  
イエズス会系の学校でフランス語で中等教育を受けた後、  
フランスの高校を出ます。  
ミシュランに入社。ブラジル・ミシュラン、  
北アメリカ・ミシュラン子会社の会長、社長、CEOなど歴任。  
その後、フランス・ルノーへ。

なんとなく  
なぞっているような、。。

そして二人とも、いくつになっても  
自分で運転するのが大好き👊  
という共通点も。

また、名言をみても、  
出てくるキーワードとなる言葉は同じだと判明。

探せば他にも共通点が出てくることでしょう。  
新しい共通点を発見されたらぜひ教えて下さいね🙏

たまにはこういう話もいいですかね。  
なかなか楽しい発見でした。

2009.11.16 Mon

## 咳が辛い時のアロマ

---

喉風邪で咳が止まらない、  
喘息で夜つらいという時に  
おすすめのブレンド🥰です。

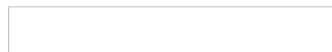
💡 パイン＋ユーカリプタス

簡単な方法としては  
ティッシュに各1滴垂らして、  
机上や枕元に（就寝前1時間ほど）置きます。  
注・エッセンシャルオイル（アロマオイル）が  
直接肌につかないようにしてください。

2009.11.28 Sat

久しぶりに本をご紹介します📖

映画とは別次元の内容です。  
大体行き着くところは同じなのです。



[納棺夫日記 \(文春文庫\)](#)

青木 新門

2009.11.29 Sun

## ハーブで花粉症対策

---

さて心待ちにしていたものが  
先ほど届きました📦

有機ハーブ

有機ハーブたちです🌿。

エキナセア、ジャーマン・カモミール、  
ネトル、エルダーフラワー、  
セージに、パッションフラワーなどなど。

この時期にあのハーブということは、、、📦と、  
ハーブに詳しい方はお気づきのことと思います。

そうです👍。春季療法です。

春季療法は、

花粉症に代表されるような即時型アレルギーの症状を緩和するため、  
春が来る前からハーブを飲用・摂取する療法で、  
欧州ではよく用いられているものです。  
ハーブでゆるやかに体質が改善されていくことで、  
過剰な免疫反応（アレルギー）を

起こしにくくなるのでしょうね。

💡使用するのはネトルとエルダーフラワー。  
それにエキナセアをブレンドしてみようかと。

毎年、薬剤と漢方メイン（たまにハーブ）で  
乗り切っていましたが、  
シーズンが終わって服用をやめた時の身体が  
とてもつらかったので（体調戻るのに数ヶ月）、  
今年は様子を見ながら、無理せずに、  
ハーブからスタートしてみようと思います。

時々、ブログでも中間報告しますので楽しみに。

それにしても、  
有機ハーブのエネルギーはすごいなあ。  
手に持っただけで、、、。  
この続きは近日中に👤

2009.12.10 Thu

## 酒席の前後に必ず飲むハーブティ

---

年末に向けていよいよ本格的に忘年会シーズン到来です。

連日、毎週末、お酒を飲んでいきます🍷🍸、

という方もいらっしゃるのでは??

楽しく飲んでいる時は良いのですが、

翌朝、翌日、二日酔いや身体のだるさなどで

うんざりしてしまうこともありますよね。

身体に入ったアルコールを肝臓で代謝（解毒）するのは  
けっこう大変な作業なのです。

さて、そんな時にお薦めのハーブを今日をご紹介します。

💡ダンディライオンです。

和名は西洋タンポポ。

ハーブとしては根と葉が使用され、

根の部分を使用したものをダンディライオンルートといいます。

今回お薦めするのは根の方、ルートになります。

タンポポコーヒーとしてご存知の方もいらっしゃるでしょう。

このハーブは肝機能のバックアップ（強肝）をしてくれますので、

お酒を飲む前も飲んだ後もハーブティなどで摂っておくと、

身体の負担が軽減されます。

その他の作用としては、利胆、緩下、催乳が挙げられます。

便秘がち、消化不良👉の時にもぜひ。

ノンカフェインで香ばしく飲みやすい味ですので

乳児のいるママさんにもお薦めです👩👧。

ハーブが細かくなっている方が、

ハーブティとして抽出しやすいので、

お湯を注ぐ前に

ミキサーなどで細かく粉砕しておくとういかに思います。

小さじ一杯程度にお湯を注ぎ、  
蓋をして5分待てば出来上がり🍵  
ミルクとの相性が良いので、  
私は時々、無調整豆乳で割って、カフェオレ風にして飲みます。

[ボタニカルズ シングルティー「ダンディライオンルート」20g](#)

コネクト

ちなみ私は12月に入ってから、  
ほぼ毎日一杯🍵飲んでます👍。

👤ダンディライオンを飲んでみたいという方は  
サロンにお越しの際、試飲できますので、  
ご予約時にお気軽リクエストしてください。

2009.12.15 Tue

## 長編

---

昨年から久々に司馬先生の  
歴史ものを、しかも長編を読んでいます📖。

ゆっくり読む時間がもてず、  
一向に終わる気配ありません。

そうしたら、  
NHKで先にドラマ化されてしまいました。

あらら😓。

最後まで読み終わったら  
本、の方で改めてご紹介しますが、  
印象深いところを少しご紹介。

💡以下、

「坂の上の雲 ？」司馬遼太郎著 文春文庫より抜粋

『「明晰な目的樹立、そしてくるいがない実施方法、  
そこまでのことは頭脳が考える。しかしそれを  
水火のなかで実施するのは頭脳ではない。性格である。  
平素、そういう性格をつくらねばならない」』

『「人間の頭に上下などはない。要点をつかむという能力と、  
不要不急のものはきりすてるという大胆さだけが問題だ」  
「従って物事ができる、できぬというのは頭ではなく、性格だ」』

『—それから得た知識を分解し、自分で編成しなおし、

自分で自分なりの原理原則をうちたてることです。  
自分でたてた原理原則のみが応用のきくものであり、  
他人から学んだだけではつまりません。』

2010.01.09 Sat

## 心身自在

---

今日は本を一冊ご紹介します📖。

『心身自在』 アンドルー・ワイル著 上野圭一訳 角川文庫

第二部に掲載のプログラムや第三部の処方せんは  
完全に実践しなきゃ、ということではなく、  
部分的に採り入れるだけでも  
素晴らしいことだと思います🌻。

第一部の変える力は  
健康に何らかの不安を抱える人やお子さんをお持ちの方には  
ぜひ一度読んでほしい内容。

第一部・二章より以下抜粋

『健康とは<全体>であり、<バランス>であり、  
くじけることなく生の要求にこたえられるだけの<弾性>のこと  
である。』

『病気がしつこく長びくのは、治癒系がじゃまされ、  
立ち往生し、くじけ、助けを必要としているときだ。  
医学の真の目的は治癒を助け、促進するところにある。  
したがって、治療のねらいは治癒系のブロックを解除し、  
治癒系が自由に動けるようにするところにある。  
どうか、治癒と治療とのちがいを忘れないでいただきたい。  
治療は外部からほどこし、治癒は内部から起こってくる。』

以前、ご紹介した『癒す心、治る力』の本に、  
具体例と挙げて丁寧に分かりやすく書かれていますので  
併せて読んで頂くとより一層理解深まるかと思われまます🐾。



[心身自在 \(角川文庫\)](#)

アンドルー ワイル, Andrew Weil, 上野 圭一

2010.01.12 Tue

## 武術からの気づき

---

先日、甲野善紀氏の講習会に参加してきました👤。

本で読むのもいいですが、  
身体のことなので、  
実際目の前で見て、やってみる方が楽しい👤。

武術の身体の使い方を日常に活かす方法💡を  
色々教えて頂きました。

身体の動かし方やつながり方、  
筋の使い方や姿勢など等、  
これまでの知識や考え方が  
根本から変わるようなことが目の前で次々と💡。

終始、脳がじわ〜っと熱くなって  
ホカホカ状態👤。

とても充実した2時間でした。  
甲野先生、ありがとうございました！！

興味のある方は是非、参加してみては？  
一人で参加しても全然平気ですよ👤

2010.01.25 Mon

## 龍脈

---

ここ1, 2ヶ月、龍脈の話を耳にすることが多いような気がします。

お正月前後は富士山🗻の話題が増えるので、その影響なのではないでしょうか。

龍脈とは？と聞かれると

正確に答えられる自信はありませんので🙄、興味のある方は専門書などで調べてみてください。

「龍脈」も一種の気の流れだと思いますので、今日は関連した話を少ししてみようかと。

昔から地の気の流れ

(地球のエネルギーが地表に出てきている部分で、川のように流れていたり、宙に噴出していたりします)に少々興味もありまして、よくやっていたのは電車🚆に乗りながら、その路線が通る場所の地の気の高低をよみとるゲームのようなこと。良い気を感じる土地には、しっかり良い名前がついていて、結構面白いんです。

昨年、発見したのは👁️、地図からでも地の気がよみとれるということ。やはり、気は時空や次元を超えます👉。

(そういえば、正月明けに阪大教授が提唱する新理論がニュースになりましたね。宇宙の暗黒物質の正体はヒッグス粒子として、これが証明されると宇宙は5次元以上であることになる、と。なかなか興味深いニュース👁️)

で、お正月休みには、大きな日本地図を広げて、エネルギーの強い場所に印をつけていく作業を

地味に、黙々としておりました。

傍から見ると変な人です🙄。おそらく。

北海道から西日本半分まできたところで、  
疲労困憊。

時間ができた時に出かけられそうな関東近辺で  
良さそうな場所がないかなーと探して  
ある場所を探しあてたところで、  
集中力を使い果たし、ダウン。

さて、その場所とは一体???

続編をお楽しみに🌟

ちなみに西日本以南の残りは、  
また気が向いた時にやろうと思ったまま放置中です🙄。

2010.02.21 Sun

## 鍵は微生物でした

---

昨日は、パティスリーポタジェ主催の  
「大人のための食育講演」に  
出かけてきました🍴

講演者はNPO法人 大地といのちの会の吉田理事長と  
ポタジェのオーナーシェフ柿沢さんです。

2010年2月23日ポタジェ食育イベント2

柿沢シェフ。千駄ヶ谷・日本青年館ホテル国際ホール

吉田さんのお話では  
有機野菜をつくる農業の現実と「元気野菜」の力を  
とても具体的に示して頂き、とても分かりやすかったです👍。

より多くの人々に知らせてほしい、  
という主催意図もありますので、  
以下、簡単ではありますが、まとめてみます。

💡元気野菜とは、、、

微生物がたくさん住む土で育ちます。  
(微生物が地球の生物=命の循環を司るポンプの役割を担っています)

化学農薬で育った野菜よりもずっと生命力が強く、日持ちします。  
(スライスしたナスを夏日に2週間放置しても全然腐らなかったのは、

元気野菜が抗酸化力を持つからです。

※酸化とはサビること。人間の身体では老化の原因のひとつ)

ビタミン、ミネラルの栄養価が高く、硝酸毒が少ないのです。

(一般の野菜のビタミン、ミネラル含量は50年前の2/3~1/3に激減しているそうです。発ガン性や不妊、先天性疾患との関連が懸念される硝酸が促成栽培の野菜は有機栽培の4倍も含まれているとのこと)

苦味やえぐみが少なく、味が濃いです。

(個人的にこれは大いに実感。有機野菜で作った肉じゃがは絶品です)

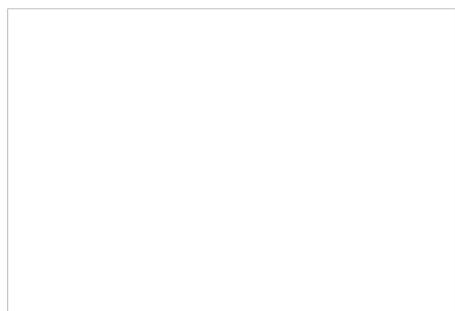
病害虫は元気野菜が嫌いです。

(「美味しい野菜ほど虫がたくさん喰う」というのはウソということに)

という興味深いお話の数々に加えて、

実際に吉田さん達がつくった人参と

近くのスーパーで市販されていた人参の食べ比べも。



吉田さんの人参はえぐみが全くなく、すっきりした甘みだけを感じます。スーパーの人参は最初は甘みはありますが、えぐみ&とがった味がしました。

言わずもがな、

私たちの身体の大部分は毎日摂取する食物からできていますので、野菜たちのもつ力がそのまま身体に反映されます。

微生物、菌(吉田さん曰く「菌ちゃんたち」)に関するエピソードもたくさんありました。

例えば、こんな話も。

💡虫食いは消費者に受け容れられないため（規格外となる）、虫や病気から守るため、消毒・殺菌をして野菜を育てました。一時期、野菜たちは素直に育ちました。しかし、数年後、野菜たちはまた病気になりました。これは大変だ、と、徹底した消毒・殺菌を行ないました。その畑には誰も近づかなくなりました。なぜなら、そこの野菜たちは全滅してしまっていたからです。

つまり、無菌状態にしたところに、耐性病原菌が入ったらどうなるか、と。病原菌にしてみたら独占状態👑。オンステージの増え放題です。

私たちの身体は細胞60兆個、腸内細菌をはじめ菌はなんと100兆も居ます。となると、私達はもはや「菌」と言ってもいいかもしれません・笑🤪。

悪い菌（あくまで、人からみて）も良い菌も互いに抑制し合いながらあらゆる場所で共存しています。

では、そんな絶妙なバランスの中、人が無菌状態に近づけばどうなるのでしょうか。野菜の例をみれば想像は容易いかと思います。

体内に居る菌や皮膚にいる菌を殺す抗生物質も投与をしすぎると人間の身体は逆にとても弱くなります🤖。（故に、ドクターも抗生物質の長期、多量投与や塗布には慎重なのです）

ちょうど学校で衛生学の授業を受けていますが、消毒・殺菌の方法は、驚くほどたくさんあり、進歩しています。疾患などで免疫機能が弱っている方には必要なことですが、日常生活に必要な以上に消毒・殺菌を採り入れすぎると

逆効果なことだけはくれぐれも忘れないように。。。

吉田さんは「バランスの欠いた安全志向」と表現されていました。

上手い表現です。

地球・生物全体のバランスや仕組みを考えずに、

一極無菌状態、一極化学物質状態（自然に存在しないもの。合成添加物なども）となっている今の時代が、時に自分が、怖くなってしまいました。

未来へ、生命サイクルや地球全体へ及ぼすこれらの影響は、まず自分の生命が何からできて何によって保たれているかを詳しく知ることによって最小限に抑えられるはずで、きっと。

長くなってしまいましたので、

後半は次回に。

子どもの便秘、低体温が治る秘訣。集中力・学力UP👆も！

お楽しみに😊！

2010.02.24 Wed

## 磁気刺激

---

今日オンエアの番組より。

脳卒中による麻痺、失語などの後遺症に対する新しい治療法として  
損傷していない方の脳に磁気を当てる方法が成果を上げている。

※安保医師の研究・見解では、健側の脳の働きが、  
患側の脳の治ろうとする働きを邪魔しているとのこと。

失語症の患者さんは2年の治療で  
簡単な言葉で意思表示できるようになっていた。

今のところ、7割の確率で良くなっているとのこと。

慈恵の安保医師。

リハビリテーション医による取り組み、  
というところが  
これまたすばらしい。

その人の生活、QOLの向上に向き合う医療だからこそ、  
既成概念（発症後4年経過すると治癒しないとする）に固執せず、  
柔軟に取り組めるのかな。

たまたまテレビを付けたらやっていたのだけれど、  
ヒントをたくさん頂けた。

気功も磁気に近いものと考えられおり、  
磁場のようなものができるというのは知られている。

実際、私もゼロ磁場に近い状態を意図的につくって  
硬結をとる方法を施術の中で使っている。  
脳卒中で麻痺などの回復の見込みがないと  
医療現場から非情な通告を受けた方へのフォローとして

気功師ができることがあるし、  
既にそれをやっておられる方々がいるのも頷けた。

2010.03.14 Sun

## 知ること

---

今日でやっと病理学の授業を最後に  
2年次修了📖。

しっかり学んでね的な科目が多かったせいか、  
この1年は長かったし、結構大変だったなあ。。

えんやこらで  
定期試験は乗り越えたので、  
ただ今、一安心中🙏。

とくに一般臨床や病理学、外科学を  
現場の方たちから一年間たっぷり学べたことは  
とても有意義でした。  
ありがたいことです。

西洋医学的な病気の捉え方、見方が  
多少なりとも分かった（かな？）🤖

まずは十分に知ること。

次は活かすこと🌟。

2010.03.17 Wed

## PMSや生理痛におすすめのハーブ

---

女性はホルモンバランスが心身に大きく影響しながら  
10代から50～60代まで排卵、月経周期と共に日々を送っています。

そして多くの女性が経験したことがあると思いますが、  
月経前に、  
胸が張る、下腹部が重い、下腹部に痛みを感じる🤢、  
意味なく怒りっぽくなる、いらいらする、急に悲しくなる🥹など  
身体的、精神的に不快な様々な症状が現れることがあります。  
これを、**PMS**=月経前症候群と言います。

今日は、この症状や生理痛の予防や緩和に  
お薦めのハーブをご紹介します。

### 🍷 ラズベリーリーフ

子宮や骨盤の周囲の筋肉を調整する働きをもつ。

### 🍷 ローズヒップ

ストレスを身体で消化するために必要なビタミンCを  
レモンの20～40倍も含む。

### 🍷 セントジョンズワート

軽度のうつ症状に効果があることが確認されている。

注：セントジョンズワートは薬物代謝酵素を誘導するため、  
インジナビル、ジゴキシン、シクロスポリン、  
テオフィリン、ワルファリン、経口避妊薬  
を服用中の方は併用を避けてください。

上記3種類のブレンドをサロンではご用意しております。  
飲んでみたいという方は試飲できますのでお気軽にどうぞ👩。

PMSは女性（排卵時期のある）なら誰にでも起こり得るため、

心配する必要はないと思いますが、  
その症状の現れ方、頻度や度合いには個人差があります。  
ほとんど感じない方もいれば重度な方もいます。  
特に激しく現れる場合は  
月経前不機嫌性障害（PMDD）と呼び、  
何らかの治療を受けるケースもあります。

男性には月経がありませんから、  
当然、PMSや生理痛を経験したことがないわけで  
この症状自体、理解しにくいことでしょう。  
恐らく、PMSというものがあることを知らない男性が  
ほとんどではないかと思われます。

ですので、  
ある日突然、職場や家庭にいる身近な女性の態度や精神状態が  
変化することに驚き、付いていけず、  
「イライラしていて怖い」とか、  
「情緒不安定だ」、「気まぐれな性格だ」として  
遠ざけたり、つつい文句を言ってしまうたりするのです。

女性はほぼ毎月、周期的にこのような状況を抱えながら  
生きているのだ、生きてきたのだと  
一人でも多くの男性に理解して頂けることを願いつつ、

女性は男性の反応にいちいち怒らず、気にせず  
（PMSや生理痛を知らないのですから）、  
この生物学的現象と上手に付き合っていきましょう.

※ハーブは、品質や安全性、適正な価格を十分お確かめの上、  
信用できるお店からご購入くださいね.

2010.03.24 Wed

## 子どもの便秘、低体温が治る秘訣。集中力・学力UPも！

---

2月24日UPの続編です👤

パティスリーポタジェ主催の  
「大人のための食育講演」より。

近年、子どもの便秘や低体温が増えているのをご存知ですか？

また集中力が続かないとか、学力📉といったニュースも  
多くなりました📺。

要因は一つではなく、いろいろなものが重なって、  
このような子どもの体内・体外環境の変化を起こしているのですが、  
少なくとも「食」が関係しているのは間違いないと思われます。

そのことを大地といのちの会 吉田氏も  
上記講演の中で力強くおっしゃっていました👤。

では、さっそく。

子どもの便秘、低体温が治る秘訣とは？  
集中力・学力UPが期待できることとは??

まず前提。

野菜の元気は「根」が土から得ます。

心と身体の元気は「小腸」が食物から得ます。

(小腸の壁には柔毛と呼ばれる、植物の根のようなものが  
びっしり生えています。そこから栄養を摂取する点では  
人間と植物(野菜)はよく似ています。面白いですね)

小腸が健康なら元気回復👆。

小腸を健康にするために・・・

💡毎朝夜、お腹に「の」の字を描いてやさしくマッサージしましょう。

💡ごはんは生きている玄米を分づきしてすぐ食べましょう。

9分ついても大切なミネラルを食べられます。

フィトケミカル（植物栄養素のこと。健康、病気予防に効果期待）の99%はぬかに存在するそう。

もちろん玄米でも可。雑穀米も◎。

💡お腹を空かせて→ごはんはよく噛みましょう。

なんとシンプル。

すぐ実践できることばかりなので始めてみたくなります。

小腸が健康になると、

血液◎→頭に十分な血流→早ければ1ヶ月で心身に変化出てくる

頭が冴えて、集中力も上がり、勉強や仕事の効率も上がります。

便秘や体温は早く効果が現れ、

持病に変化現れるのは半年～1年かかるそうです。

小腸が元気になれば、

栄養吸収もスムーズになりますね。

そして、

元気のある野菜はしっかり心身の元気の源に🌟なっていきます。

補足ですが、エネルギー的には

小腸が弱ると何とも言いようのない不安や

そわそわする感じ😓（特に就寝時）におそわれます。

また心臓とのつながりもありますから、

生命の危機感や嫌なドキドキ感が出る場合があります。

私も経験済みですが😓心と内臓は非常に深い関係なので、

吉田さんのアドバイスは的確だなーと思いました。

春🌸は、気候の変化に順応するため  
心身も調整、変動していきます。

これから穏やかに健やかに調整が進むよう、  
体内・体外環境に良い要素を増やしてあげると  
身体はとても喜びます😊

2010.03.28 Sun

2012年

---

机の上で熟成すること約2ヶ月。

やっとTHIS IS ITを観た。

人間の持つ凸なエネルギー、

そこに人が存在する時、

空間（場）が盛り上がってくるようなエネルギーを感じるのだけれど、

映像の中のMJにはそれを感じなかった。

むしろ、MJの部分が凹んでいるよう感じた。

そこに居るけれども（見えるけれども）

この次元にはほとんどいない、

ということだったのだろうか。

環境破壊を止めよう、

地球を守ろう。

そして、

愛を思い出そう、取り戻そう、

ということ、

絶望しても苦しく辛くても本当の愛を知っているMJは

なるべく多くの人に伝える方法でぎりぎりまでこの世に留まって

伝えてくれたのではないかと思う。

愛は魂の故郷であり、宇宙であり、全ての根源。

私たちの生命の純粋な大本となるエネルギーとなっている。

それは私たちの魂の記憶、エネルギーに刻まれていて、

この世にある全てのものがそれを知っている。

早世した多くの天才たち、

天に命を授かり、果たすための才を得た人々が

同じことを伝えようとしてきたのも事実。

MJはなんてストレートにこのメッセージを  
発っしていたのだろう。

さらに、映像の中で彼は  
「環境破壊」をあと「4年で」止めなければと言っていた。  
2009年から4年後は、。。

2010.03.28 Sun

ピンクのバラ

ピンクのバラです🌸。

華やか、女性らしさを思い出し、  
女性のエネルギーをUPしてくれます👉

風水では愛情運UPアイテムだそう。  
南または北に飾ると良いそうです🌸。

2010.03.31 Wed

## 大山 阿夫利神社

---

少し前にUPした龍脈の続編です👤。

遅くなりました。。

都内から日帰りでぶらり出かけられる  
エネルギー充電場所を  
地図から地道にエネルギーを読み取る作業で、  
最初に見つけた場所が  
「大山」でした。

地図上は何か印があるわけでもなく、  
ただ、小さく「大山」と書いてあるだけ。  
小さめの山です。

とりあえず行ってみよう、と決めまして、  
「伊勢原 大山」で🔍検索してみると、  
あら、ちょうど神社があるわ、と。

### [大山阿夫利神社](#)

関東総鎮護🏯。

かなり歴史のある神社でした。

詳しいことは神社のHPをご覧ください。

で、神社のアクセス案内を頼りにして  
出かけてきました👤。

ケーブルカーで上へ、さらに階段で上へ上へ👉  
足腰鍛えられます。スニーカーで行きましょう。

すごい眺めを背に階段を登りきると、  
どーん、と現れる社。

良いね👤！

2010年1月16日大山・阿夫利神社

境内入って左手奥がとても気になりまして  
参拝、一周して最後に本殿の左脇へ。

こじんまりと何かの摂社がありました。  
誰も居ないし、寂しいけれど、  
行きますよ、気になったのはここですからー。

社の横にある御由緒を拝見。

来た。

浅間社の摂社だわ（鳥肌立つ）。

この摂社の主祭神は木花咲耶姫神（コノハナサクヤヒメノカミ）。  
富士山の主祭神と同じでした。

💡 なんでも大山と富士山は父系親子の関係の神縁で深く固く結ばれているそう。

ほほう。

富士山のエネルギーがここにも流れてきているので、地図でもあのパワー🌟か、と納得です。

適度にアドレナリンが出て爽快。

さらに、景色が爽快。

2010年1月16日大山・阿夫利神社

半日あれば行ける距離。

ありがたいことです。

またひとつ素敵な場所ができました😊。

2010.04.01 Thu

1000年の歴史ある神社👑。

2010年3月大宮八幡宮

大宮八幡宮です。

2010年大宮八幡内、若宮八幡

とてもパワフルな場所。

大きな温かいエネルギーが溢れています🌻。

とても気持ちのよい神社でした😊。

神社上空に向けて

開いていく、広がっていくエネルギーを感じますので、

道や運を開きたい、発展させたい時に  
背中を一押ししてくれそうですね😊。

※神社の写真を撮る時は

「すみません、写真を撮らせて頂きます」

「ありがとうございました」と

神社に、御祭神に伝えましょう🍀。

神聖な場所は特に謙虚さを大切に🙏。

2010.04.04 Sun

## 女性にお薦めのハーブティ

---

今日は、女性らしさ、華やかさ、美を  
テーマにブレンドしたハーブティをご紹介します🥰。

💡ローズヒップ+マリーゴールド+ローズレッドペタル+  
レモングラス+オレンジピール

通常、ハーブはその効果を最大限引き出すために  
多くて3種類ぐらいまでのブレンドが良いようですが、  
今回は少し多めです。

個人的にはハーブで美味しいブレンドをつくれると  
ラッキー🍀と思うのですが（笑）、  
今回のブレンドは  
まさにそのラッキーパターンでございます🙏

花卉のハーブは気分が晴れて、  
やさしい気持ちにしてくれます😊。

休日、ハーブティを飲みながら  
ゆったり寛ぐのもステキですね🌻

良い休日を！

2010.04.11 Sun

ホ・オポノポノ

---

何語？何の呪文？？  
おもしろい言葉です。

『ホ・オポノポノ』

ハワイに伝わる癒しの秘法

気になりますか？

何だろう？と一瞬でも思われた方には  
お薦めの本📖です。



[ハワイに伝わる癒しの秘法 みんなが幸せになるホ・オポノポノ 神聖なる知能が導く、心の平和のための苦悩の手放し方](#)

櫻庭 雅文

この本は  
私の良き友人であり、  
素晴らしい気功師、ヒーラーでもある女性（足立区で活躍中）から  
1年ほど前に教えて頂きました。

その方の高校生のお子さんが  
失くし物がいくら探しても見つからなかった時に、  
寝る前に

「意味は考えずにこの4つの言葉～をつぶやいてごらん」  
と教えたそう。

翌日、早々に探していたものが見つかって  
お子さんがとてもびっくり🤖していたとのこと。

そんなことがあるのかなあ～🤖、  
と思う方もいるでしょう。

私も失くし物やどこに置いたか忘れてしまった物がある時、  
この言葉をつぶやくと、すぐに出てきます。  
ついー昨日も実践済み👏

なんだか探し物探知機みたいな話になってしまいましたが、  
これは極々一部の出来事、変化にすぎませんので  
悪しからず・・・。

ホ・オポノポノは  
もっと大きな視野、世界観🌟にもつながる  
すばらしくシンプルで愛あふれるアイデアです🤖。

2010.04.11 Sun

## 神の形

---

ウォーキング中👣に  
出会いました。

5月花



自然の形。きれいですね👁️。

2010.05.04 Tue

## 大病の方を元気づけるアロマ

---

大病を患い、身体も心も弱ってしまった人🙔を  
サポートするエッセンシャルオイルをご紹介します🥰。

### 💡 クローブ+ローズマリー

病気や怪我で落ち込んでいる時、苦しい状態が続いて、  
だんだんふさぎ込んでしまった人が温かな気持ちになり、  
陽気さや人生を楽しむ意欲を取り戻してくれるクローブ。

神経質になり悲しみをひきずり立ち直れない人が  
力湧いて、自分らしさを取り戻し、  
人と親しく接することができるようになるローズマリー。

2種類とも消毒作用に加えて、  
身体を温めてくれるんですよ🥰

⚠️皮膚刺激がありますので、  
直接肌につけないでください。  
1時間くらいの芳香浴がお手軽で安全です。

ティッシュやコットンに1滴ずつ垂らして  
1時間ほど置いておきます。

(長時間放置は避けましょう)

アロマポットを使用するのも良いですね。

[生活の木 クローブ 3ml](#)

生活の木

[生活の木 C ローズマリー ベルベノン エッセンシャルオイル 10ml](#)

生活の木

2010.05.04 Tue

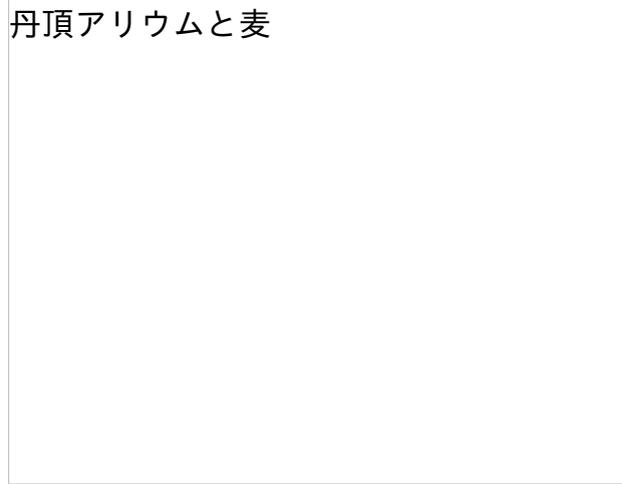
## 気分転換

---

無心に何かに熱中するというのは  
良いリフレッシュになります。

日常ルーティンに気持ちよい変化をつける。

丹頂アリウムと麦



丹頂アリウムと麦

2010.05.07 Fri

## 痛めた筋を早く回復させるには

---

身をもって、の話になります。

週頭に柔道の受身で失敗をして、  
肩から思いっきり床に突っ込んでしまいまして、  
肩関節周囲の筋肉を広範囲に  
傷めてしまいました🤖。

見事な筋損傷。

身をもって治していく過程を只今じっくり体験中でして、  
受傷してから3日目の今日です。

怪我してしまったものは仕方ありません。

後悔先に立たず。

あ、怪我したかな？ やってしまったかも？？ という瞬間から  
回復への道のりを長くするか最短で済ませられるかの選択が  
始まっています。

決して無理せず、  
「まだ運動できるかな？」 と思っても  
とにかく中断、運動を止める決断が大切です。

ちなみに、私は今まで  
「たいしたことないさ」「まだいけるいける」  
と根拠のない自信で、  
怪我をしても大抵そのまま身体を動かし続けていたのが殆どです。

しかし、今では自分の畑となった分野のことですから、  
頭（知識）と身体（行動）を一致させて、安静をとりました。  
遅いけれど、「つつい」パターンの変更に成功です。

一步前進でしょうか🤖。

怪我して安静をとったら、  
患部を氷のうで20分冷やします。  
感覚がなくなったら氷のうを外して、  
しばらく置いてまた氷のうで冷やす。  
この繰り返しを数時間しました。  
これは炎症を広げない、悪化させないために  
行うものとされています（教科書的に）。

ここからは私流ですのであしからず、。。

上記冷却の間に患部に気を流します。

さらに仕上げに植物性の特別なオイル（2種類ブレンドします）を  
塗りこんで、オイル湿布。その上から気を流して休みます。

全体的に重く痛かった&肩、頸の動きがかなり制限される状態だったのが、  
翌朝、局所的な痛み（触ると）、  
肩、頸共に動く範囲は正常に近くなりました。

患部の圧迫感や筋が固まってくるような嫌な感じは  
ほとんど治まっていますが、  
2日半過ぎたあたりから、  
怪我していない方の筋肉がかたくなったり痛みを感じたりします。  
ここがポイント。  
代償&左右のバランスをとるためにそうなるのでしょう。  
つまり、  
今、痛い、硬い、動きにくいところが傷んでいるところとは  
限らない！ということです。  
だから、身体の不具合は、全体をみていく必要があるのです。

とにかくにも、  
セオリーを鑑みると通常の治療方法よりは  
早く回復している👍と思われれます。  
そんな3日目であります。

あとは、せっかくの機会なので、  
肩関節の緩みへのアプローチを  
私ならではの方法で考えながら取り組んでいこうかと  
企んでおります。

ま、怪我しないことに越したことはありませんので  
慎重に丁寧にやさしく、身体を動かすことを心がけたいな、と🙄。

また特筆事項ありましたら、  
ブログで報告したいと思います😊。

2010.05.12 Wed

今年の春、桜開花直前に  
鹿島神宮と香取神宮へ行ってきました🍡

鹿島神宮も良かったのですが、  
個人的には香取神宮の方が印象深かったので  
少しご紹介を。

想像以上に立派そうな・・・

2010年3月香取神宮

境内は桜の木だらけだったので、  
開花時期🍡は見事でしょうね。  
人出はすごそうですが。

この日はやや小雨模様で  
がらがらでした🍡

この神社も国家鎮護の神様ということで、

阿夫利神社に続いて、平定、鎮護がキーワードのように、、、  
そういう縁続きなのでしょうかね。

境内にはご神木をはじめ、松、桜など、  
すばらしい樹木が何本もありました。

中でも

温かい母なるエネルギーで「おいでおいで」と  
癒してくれたのがこちら。

写真からも温かい気が伝わってきます👁️

2010年香取神宮ご神木

そうそう、  
境内入ってすぐ、参道脇から  
奥宮や要石へ向かう（登り）坂がありまして、  
そちら上がりきったところに  
護國神社があります。

とても抜け感のある、気持ち良い場所です👉。

ここも「おいでおいで」と呼ばれるまま、  
「なんだろうか」と近づいていってお社の前に立ってみます。

すると、曇っていた空☁️から陽が差し込んできて🌞  
辺りが明るくなったかと思うと、  
お社から温かくてとても大きなエネルギーが  
「ぼわあ〜💨」と噴出。  
身体丸ごとホッカホカに包んでくれました。  
陽の光も温かいのですが、温かさの種類や勢いが全く違うので  
「あら💡」とすぐ気がつきます。

一緒にいた友人も  
さすがにこの変化を感じてビックリした模様。  
初めての体験だったようで

「このあったかいのは何？何？」と🤖。

「絶対いいことあるよ😊」と私。

肩こりがすっかりなくなり、身体も軽くなったので、  
たっぷり感謝しまして、  
軽快に鹿島神宮へ向かいました😊

ちなみに、  
翌日、友人の仕事が決まりました👏  
お礼参りもしましょうね👍

次回は鹿島神宮の神域について少し書こうかと  
思っています🙏。

2010.05.24 Mon

## イガイガ喉&咳が辛い時のアロマ

---

ゴホゴホとすごい咳をしている人が  
増えている最近です。

オフィス🏢や学校、電車🚆などには  
ウィルス🦠が蔓延してそうですね。

就寝時や朝方に喉がイガイガして咳が出る  
という人は危険信号🚨。

かくいう私も先週末から  
喉に違和感があり、朝方に少し咳が出ていました。  
いやな予感。  
こじらせたら大変なので、  
さっそくアロマで対策を。

💡エッセンシャルオイルは

ラベンダー+パイン。

アロマディフューザーを使用します。

このブレンドで2日目を迎え、  
喉のイガイガはだいぶとれて、  
今朝は咳も少なく、悪化しそうな気配はしません。  
あと2、3日は念のため続けてみるつもりです。

そうそう、加えてビタミンCをローズヒップティで  
普通の3倍ほど摂っています🍵。  
こちらも大切です😊。

天然のビタミンCは心身の元気の源なんです🌞

※ひどい咳、長期間止まらない咳など、  
これは変だなと思ったら必ず早めに病院🏥へ行って  
しっかり診てもらいましょう👨🏻

2010.06.07 Mon

## 生理痛で辛い時のアロマ

---

毎月、女性は大変です😓。

下腹部や腰の痛み、重だるさとの数日間。

ブルーな日々を少しでも軽くしたいものです。

今日はそんな時にお薦めのエッセンシャルオイルをご紹介します。

💡ゼラニウム＋クラリセージ

濁っていたものが

すーっと透き通っていくような良い香りです😊。

芳香浴でリラックスしましょ。

2010.06.09 Wed

## 咳&のど風邪防止のためのアロマ

---

咳ゴホゴホになりたくない、  
でももうウィルスはもらっちゃってるかも！？と  
不安な時にお薦めの  
エッセンシャルオイルを今日をご紹介します。

💡 パイン＋ユーカリプタス

今週はこの組み合わせが大活躍🌟  
アロマディフューザーを使用します。

すっきりした爽やかな香りになり、  
まるで森林浴をしているような清々しさです😊

2010.06.17 Thu

よい風が吹いています。

窓を開けて寝転んで  
庭の葉っぱが揺れているのを眺めていたら、  
身体をまたいで風が流れていってくれるのに  
気がつきました。

風に揺れる葉



風も葉っぱも  
とてもやさしい。

2010.06.21 Mon

## 満月で月食

---

今夜は満月で月食。

東京は残念ながら雨で観れません。

でも雲の向こうで起こっているわけなので、  
目を閉じて心澄まして観てみることにします。

エネルギー充電🌕。

2010.06.26 Sat

## Body,Mind,Spirit

---

先週末、青山で開催された上野圭一氏の講演に出かけてきました👏。

私のバイブル📖『癒す心、治る力』アンドルー・ワイル博士の翻訳👤を手がけた方でもあります。

上野氏翻訳のものを多く読んでいたので一度、目の前でお話聴いてみたいなあと思っていたら、今回のセミナーの情報が入りまして👤、早速出かけてきた次第です。

命、身体や健康についての概念や自然観、医学や医療の流れ、代替医療など今、自分が関わる分野について根本的な部分のお話や見解が聴けました👏。

例えば、

人間の存在が身体だけではないこと、健康とは単に疾病がない状態というものではないこと、今、私たちが認識できる世界はごく一部でしかないこと、エネルギー身体であること等々。

上野氏の豊かな経験と知識から具体的な例をまじえたお話がありました。

私も医療専門学校🏫に通う前はこういった、そもそも論的なところについてよく考え耽ったり、本を貪る様に読んだものでしたが、いざ学校に通ってしまえば、西洋医学、エビデンス重視な学問ばかりに日々追われ、そもそも論の部分が薄くなりがちだったような気がします👤。

よほど意識していない限り、  
そもそも論がすっかり抜け落ちてしまう人がいるのは  
否めないのではないか、とったりもします。

まあ何にせよ、怖いことです🤖。

心身のそもそも論の部分は  
目には見えず、データにも画像にも表しきれていない。  
つまり、地球上の人間の共通見解として確立されたものがないのです。  
ということは、  
人間の心身について100%こうだああだと言い切ることなど  
誰にもできない👉。  
この前提を時に人は忘れがちです。

自分の身体や心の状態は  
真摯に向き合い、耳を傾ければ、  
誰より自分が一番理解できるはず。  
無視しているのも自分🤖。

実は、複雑なようにみえて、  
とてもシンプルな構図で健康はつくられていくのではないかと  
思ったりしています。

また、併せて  
人の健康に関わる者は  
大いに見聞を広め、知識と経験を常に耕し、  
何ものにも偏らず、真摯に誠実に取り組むように、  
とメッセージを頂いたようにも感じます👉。

つらつらとまとまりもなく書いてきてしまいました。  
たまには真面目な話もいいですかね。

このような話になると受信しきれない情報が  
降ってきます。ありがたいことです。  
多謝🌻。

2010.06.27 Sun

## 緩和ケア

---

ここ2年ほど、緩和ケアが  
とても身近なものとなっています。

病と付き合うということ、  
治る、治すということ、  
心と身体の健康と病について、  
QOLのこと、  
痛い、辛い、苦しいということ、  
病院のあり方<sup>🏥</sup>、  
医者と看護師と患者、家族の関係性や姿勢  
などなど。

現実に目の前で起こって、  
経験してみても分かったことが沢山あります。

患者自身も家族も、ついつい  
暗くなったり、落ち込んだり、いらいらしたり。  
そんな感情や気持ちは常に大きく幅をきかせようとしてきます。

そんな状況を無理矢理変えよう、  
気持ちを持ち上げようとする、  
残念ながら後で無理がきてしまうこともよく分かりました。

なので、今はこうしています。

💡 楽しいこと、明るく話せる瞬間、笑える瞬間に焦点を当てて、  
それを嬉しいな、ありがたいな、よかったな  
という気持ちで満タンにします。

そして、

💡 今できること全てに感謝して、

さらに良くなりそう、できそうなことにわくわくしながら  
そっとその明るい一歩先を見つめています。

そうできるようになれたのは最近かも知れません。

今は、患者も家族も無理なく、  
自然と良い方向へ進んでいるような気がします。

そんなことを思って、  
ふと見上げたらきれいな青空でした☀️。

充電🔋。

2010.08.11 Wed

## 人生初

---

先日、初めて骨折をしました😓。

パキッと乾いた音は  
骨の折れる音でした。

私の足、中指さんが・・・。  
かわいそうに。真っ青です。。

足指骨骨折

受傷直後からの処置が功を奏して  
内出血も腫れも最低限で済み、  
整形外科の先生にも褒められたので  
学校で学んでいてよかったなあと思いました😌。  
それがせめてもの救いです（笑）。

それでも  
楽しみにしていた東京湾花火大会は断念😞

皆さんは怪我のないよう、  
夏休みをお過ごしくださいね😊。

2010.08.14 Sat

## アロマのルームスプレー

---

昨夜はアロマのルームスプレーを  
2種類つくりました👩🏻。

自分で使う用は

💡ティートリー+ユーカリ+柑橘系  
でMY定番ブレンド。

昨日は依頼もので  
半オーダーメイドが1本。

💡パイン+ローズマリー+ラベンダーの依頼に  
レモンをブレンド。  
フレッシュでボーイッシュな女の子の香り、といった感じ。  
リフレッシュ、適度な集中力UP💡にお薦めです。

完全オリジナルを1本。

💡シダーウッド+マージョラム+パイン+レモン  
やさしくほんわかした香りです。  
神経系バランス調整、呼吸器系ケア、疲労時にお薦めです😊。

各エッセンシャルオイルの使用量は  
香りの強さや好みをふまえて決めてくださいね👩🏻

2010.08.17 Tue

## 高円寺阿波踊り

---

今夏は高円寺の阿波踊りに  
行ってきました！

2010年高円寺阿波踊り



すごい人出でしたが、  
大通りを外して西側の商店街の方に行くと  
比較的余裕をもって観ることができました。

数分間隔で次々と連（阿波踊りの団体）が  
やってくるので、密度濃く、踊りを楽しめます。

皆、笑顔で

「ヤットサー！ヤットサー！」

テンションかなり上がります👆。  
元気をたくさんもらいました😊！

高円寺阿波踊り、最高です🌟。  
来年も行きますっ！

2010.09.29 Wed

大切なのは・・・

---

癒しマグ

やっぱり笑顔😊でしょ。

なんてたってスマイルさ😊。

さっきこの子に教わりました。

ありがとう💡

2010.12.01 Wed

今冬は風邪を引かない！

---

寒暖の差が大きい最近です。  
明日は20度を超えるそうですね☀️。

こういう時は体調を崩しやすいので  
気をつけましょう。  
免疫や自律神経のバランスは  
体温調節とも密接に関わっています。

自分の周りの環境を良いように整えるのも一つ。

乾燥防止も兼ねて  
アロマスチームが大活躍中です。

エッセンシャルオイルは

💡ティートリー+ユーカリプタス+ペパーミント+サイプレス

ペパーミントとサイプレスは  
気持ちをキュッと引き締めつつリフレッシュできて  
且つ頭が冴えてくるので  
勉強📖や仕事中心にもってこいです。

冷え性の方は、  
ペパーミントは控えてジンジャーなどに変えてみてください。  
身体を内側から温めてくれますよ。

では、いよいよ師走🍁。  
皆さん、元気に残り少し2010年をお過ごしください🍷。

2010.12.02 Thu

## 2011年花粉症対策

---

さて、年明け前後から何となくソワソワ🤔してくるのは  
きっと花粉症の方々でしょうか。

今年もそろそろ準備を。  
備えあって憂いなし。

巷の2011年の飛散予測は置いておいて、  
飛散量が激減してほとんど影響受けないイメージを  
今からしつつ🤔。

ほんのわずかの影響をも受けず  
さらっと花粉をかわします。

今年もハーブ春季療法🌿です。  
詳しくは[以前UPした記事](#) & [経過報告記事](#)をご覧ください。

ネトルとエキナセアのブレンドは昨秋から毎朝飲んでいきます。  
平日は学校にも持って行き、午前中はそれを飲みます。

今日、ネトルとエルダーフラワーが到着しましたので、  
明朝からはエルダーくんがブレンドに加わり、強力な助っ人となってくれます。  
よろしくね、有機ハーブさん達🌟！

### 2011年花粉対策

さて、年明けてからは漢方も開始です。

例外なく、19番。

[小青龍湯](#)です。

1日3回、食間に白湯で飲んでいきます。

漢方ももちろんお薬ですので、

禁忌や飲み合わせ・食べ合わせの注意事項、副作用があります。

医師や薬剤師の指示のもとに使用しましょう👩。

それでは、

皆さん、良い連休を🍀！

風邪引かないよう、お気をつけて。

📖ちなみに最新情報は・・・

[環境省花粉情報サイト](#)

[ウェザーニュース](#)





★シングルハーブ エルダ  
ー(原料：海外認証)1袋15g  
入り

価格：420円（税込、送  
料別）



★シングルハーブ エキナ  
セア(原料：有機)1袋15g入  
り

価格：378円（税込、送  
料別）

2011.01.09 Sun

2011年3月11日午後2時46分

---

3月11日に未曾有の大地震、大津波が発生しました。

東北地方太平洋沖地震でお亡くなりになられた方々のご冥福を心よりお祈り申し上げます。

この震災、および長野県北部の地震、福島原発の事故により被災された方々へのお見舞いを申し上げますと共に、

被災地で捜索・救護・医療・復興に従事されている全ての方々に感謝と敬意を表します。

また海外を含め遠方から被災者の方々に被災地を日本を支援、応援して下さいる人々・団体など等、あらゆる存在への尊敬と感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございます。

この震災をきっかけに  
人々が本当の意味で強く逞しく、そして無限にやさしい  
そんな日本に、世界になれるよう願います。  
その実現のために私も公私共に邁進して参ります。

2011年4月1日

2011.04.01 Fri

## ストレスに勝つ強い味方！

---

大震災から1ヶ月以上経ちましたが、余震は続いています。  
福島原発事故の収束にはまだ時間がかかるようですね。

過去に戻ることはできませんから、  
この状況下を乗り越え、且つ、好転📈させていきたいものです。

そのためにもこの過剰なストレスを克服し、  
元気に日々活動できるように心身を調整していきましょう。

適度なストレスは人間に必要といわれていますが、  
過剰な場合は有害になる可能性があるため  
身体は自律神経系や内分泌系（ホルモン分泌）の働きによって  
ストレスから身を守り正常な状態に戻そうと動きます😊。

この生理学的反応はハンス・セリエのストレス学説として有名ですので  
詳細知りたい方はwebや専門書などで調べてみてください。

ここではポイントだけ👉。

この適応過程で身体はいわゆる戦闘モードになります。

この時、重要な働きを担うのが  
腎臓上部に位置する小さな臓器「副腎🌟」で、  
神経系では交感神経の活発化に伴って 副腎髄質ホルモン が、  
内分泌系でも 副腎皮質ホルモン が分泌され、  
戦闘モードにスイッチし、ストレス環境下での適応力を高めます。  
また、戦闘モード下ではエネルギー源（ATP）も大量に消費されます。

細かい部分は端折りますが、  
これらのホルモンやATPは体内でつくられます。

戦闘モードが長く強いられる、今回のような非常時には、  
このホルモンやATPが不足することのないよう

体内で合成・分泌されるように  
身体をサポートしてあげると良いですね。

💡 戦闘モード時に特に必要な栄養素をざっと挙げますと、  
(ATPやホルモン合成時に必要または大量消費されるもの)

糖質  
蛋白質  
脂質  
ビタミンC  
ビタミンB1  
カルシウム  
ビタミンE  
パントテン酸

です。

体内のあらゆる場面で消費されるエネルギー源（ATP）は  
三大栄養素からつくられます（過程で各種ビタミンも必要です）。  
糖質、蛋白質、脂質はできるだけ良質なものを摂りましょう。  
お米（分づき、無農薬玄米等）🍚ならビタミンB1など他の栄養素も  
一緒に摂れるのでお勧めです。  
卵や豆腐（大豆）など豆類、鶏肉などで良質の蛋白質を、  
青魚🐟ならさらに良質の脂質も摂れますね。

ビタミンCはこの中でも優先的に摂りたいものですが、  
大量に1回で消化吸収はできないので（一定量以上は排泄されます）、  
天然ビタミンCを少量ずつ摂取しましょう。  
お薦めはローズヒップ（私はほぼ毎日飲んでます）。  
ビタミンCの含有量が段違いに多いので  
「ビタミンの爆弾💣」と言われています。  
ハーブティとして簡単に買えますのでぜひお試しください。

オレンジ🍊などの柑橘類も良いですね。  
オレンジの皮を絞った時に出る香りにはリラックス効果🧘や

元気の出る適度な高揚効果があり、  
さらにストレスからくる頭痛や消化器系不調にも良いとされています。

野菜🥬もたくさん食べましょう（普段から、ね）。  
緑黄色野菜🥦は種類にもよりますが、  
ビタミンC、B1、カルシウム、ベータカロチン、鉄分などが  
期待できます。

さて、あと大切なのがカルシウム。

インスタント食品、加工食品、清涼飲料水🥤を多く飲食されている人は  
多めにカルシウムを摂りましょう。  
なぜなら、これらの食品、飲料に多く含まれるリンという物質は  
カルシウムと仲良しでくっつきたがり、  
せっかく摂ったカルシウムの吸収を阻害してしまうんです🙄。  
困ったものですね。  
でもリンはリンで微量ながら体内で重要な役割を担っていますので  
嫌がらないであげてください。多すぎるのがよくないだけなのです。

血中カルシウムが不足すると、  
骨に含まれる分から補おうとしますので、  
特に成長期のお子さん👧や中高年の方は気をつけましょう。

ちなみにカルシウムがなぜ大切かということ  
これまたざっくりお知らせしますと、  
先に挙げたように骨🦴に含まれていること（約99%）は  
皆さんご存知かと思いますが、それ以外にも、  
神経伝達、筋の収縮（不足すると痙攣したり）、出血時の血液凝固、  
ホルモンや消化液・汗の分泌腺の調節などで  
必要な役割を果たしています。

被災地、避難所で生活されている方や一人暮らしの方は  
カルシウム不足🙄が起きやすいので、  
ご自身の栄養状態に少し注意を払いながら生活して頂き、  
支援物資を送る側は食材・食料品選びに工夫できると嬉しいですね。

💡カルシウムを多く含む食材；  
ごま、ひじき、わかめ🌿、昆布、  
パリパリ丸ごと食べる小魚や桜海老🍤など。

※牛乳🥛や乳製品にもカルシウムが含まれますが、  
赤ちゃん👶以外が飲む場合は  
牛乳に含まれる乳糖を消化する酵素が十分でないため  
下痢などを起こす人がいますので注意しましょう。  
これは乳糖不耐症といって、牛乳アレルギーとは別のものです。

最後にもう一つ。  
消化・吸収された栄養素は一度、肝臓へ運ばれ、  
ここで処理されたり、貯蔵されたりして、  
体内で利用できる状態になります。

肝臓はこれ以外にも、  
生理活性物質の生成、解毒（不要・有害物質🚫の排泄）、  
食食機能🍴（バクテリアをやっつける、古い赤血球を処理）、  
胆汁生成など、1つの臓器でものすごい量の仕事をやってのけています。

ということで、  
我らが肝臓さん💡に、栄養素関連のお仕事を存分にやって頂くには、  
その他のお仕事を軽減してあげれば、効率がぐっと上がるわけで👆。  
肝臓に負担をかけるような脂っこいものやお砂糖たっぷりのお菓子、  
添加物の多いものをなるべく控える、  
お酒🍷や煙草の量を減らす、休肝日を設けるといったことも  
併せてぜひやってみてください。

ちなみに、肝臓が疲労してくると  
イライラしたり😡、だるくなることがあります。

👶ざっくりとは言いつつも、長くなりました。

過剰なストレス下でこれらの栄養素が必要な訳を  
身体の働きや仕組みから少しでも分かって頂けたなら幸いです。

何がどこへ行って、どう働くかをイメージできることは  
自分の身体とのつながりを強くするのにとても大切。  
身体は元気になろうと一生懸命、働いてくれています（感謝🙏）。

2011.04.18 Mon

## 耳管開放症？

---

先月上旬に大事な試験📖がありまして、  
それがようやく終わった時期のことです。

気がつけば、左耳の奥の方がつまった感じがして、  
ちょうど水の中に潜った時に  
耳抜きができなくなったような状態😞になりました。

そのうち自然に治るだろうと思っていたのですが、  
数日経っても変化なく、  
左耳だけ自分の話す声が大きく聞こえたり、  
黙っていると脈打つ音がずっとしていて、  
奥の方で鼓膜の音なのかブツブツ、バリバリと音がする。  
非常に嫌な違和感で  
特に就寝時にはとても悩まされてしまいました😞。

はじめは鼻をかんだせいかも？と  
症状から色々調べてみました。  
そして、自分の症状に酷似していたのが  
「[耳管開放症](#)※」  
です。  
初めて聞く名前でした。

注※同じような症状の方は  
まずは専門医にかかってくださいね！

ストレスからくることもあるとなると、  
時期的にはこれはあり得るなあ・・・と。  
これは耳鼻科🏥に行かなくてはと思い、  
専門医を調べている最中に上記リンクHPを発見。  
治療のページを参考にマッサージをしてみたり、  
自分でやれることをとりあえず色々試してみました。

ブツブツ、バリバリ音がとにかく気になるので  
どうにか止めたい。

原因は耳管（中耳と咽頭を結んで鼓室内の気圧調節etc.）の管腔が開きっぱなしになって、狭くなる⇔広くなるといった調節ができなくなっている、ということのよう。

おじぎする姿勢で頭を下げるとなるほど、音は止まりましたが、そのままでは居られないので姿勢を戻すとやっぱりまたあの音がします😞。

でも一瞬でもあの違和感がなくなるだけ、心が休めるのも確か。

そして、もう一つ、発見しました。

💡症状のある耳側の胸鎖乳突筋をぐっと掴むとあの音が止まり、違和感が消えました。  
(首にある筋ですが場所が分からずにむやみにいろいろ掴むのは危険なので止めてね)

一体、両者にどういう関係があるのかなあ・・・？

で、この耳管を調節してる筋と支配神経を調べてみます📖と、

口蓋帆張筋／内側翼突筋神経（下顎神経の枝）

ううんー。

支配神経は違うし、神経や筋の位置からしても特に絡んでいないようだし、、、

結局、謎のままです🤔。

すみません。

胸鎖乳突筋であの違和感や音が止まるのは、もしかして私だけかもしれないので何とも言えないのですが。

もし、関連するところがあるよ、と気づいた方Dr.がいらっしゃいましたらぜひお知らせください。

ちなみに、その後はと言いますと、  
気功とオイル療法などを組み合わせて2,3日続けたら  
無事、症状はなくなりました。  
今回の私の場合は筋の作用や構造を考慮したものより  
原因となったストレスを浄化する方面からアプローチの方が  
緩和が早かった気がします😊。

ま、とはいえ、  
耳管はとても大切な器官ですので、  
まずは専門医🏥に相談しましょうね。

今回は私のプチ体験談をUPしてみました！  
2011.04.19 Tue

生きてるからこそ

---

言える ありがとう🌻 を。

母の日

🌸5月8日(日) は母の日です。

2011.04.28 Thu

昔の

---

知恵や研究にとっても興味が湧く最近。

今日は緒方洪庵や華岡清洲ら。  
テレビでオンエア中です。

現代に流され過ぎてしまうと  
忘れがちになる大切なこと、  
結構あるのでね。

初心、何でしたか？

と、  
たまに自分に聞いてみる。

また今日も。

2011.05.25 Wed

## 心潤う音楽を

---

美しいと感じるものを見聞きすることは  
心の栄養🍷になります。

音楽、絵、舞台などの芸術や  
四季、風光明媚な場所や空、星空などの自然美🌈。

疲れている時、不安な時に  
多くの方は自然にそういったものを欲します。  
それはいつの時代も変わりません。

体内の疲れているエネルギー（気）🌀は  
そういうものに触れると浄化されて  
身体の外に出ていきます。

ちなみに疲れたエネルギーは  
（私の場合ですが）独特のにおいがしたり、  
触れるとピリピリするので  
「あ、出てきているな、浄化されているな」というのが  
すぐ分かります。  
その疲れたエネルギーを太陽の光や海、  
自然の樹木や花の香りなどが  
きれいに浄化してくれたり、土が吸い取ってくれています。  
土や太陽、海、植物等があるから人間は健康でいられるのですね💡。  
これを忘れないでいたいですね。

私も例外ではありませんで、  
人間ですから疲労もたまります。  
そんな時は、土を踏みにいくか、美しいものを求めて出かけます。

昨日はサントリーホールで行われた  
[第9回 ストラディヴァリウス サミット・コンサート2011](#)  
\_に行ってきました。  
生でストラディヴァリウスの音を聴くのは初めて。

それはもう、期待度満点で出かけたわけですが  
これがまた期待を裏切らない見事な演奏でした👏。

2時間弱、音楽に酔いしれ、  
疲れた心身の癒しはもちろん、  
パワーもたっぷり充電できました🌟。

今回は世界各国から11台のストラディヴァリウスが  
集まったとのことで、世界の至宝の音とは一体？  
というところも注目でした。

ベルリン・フィルの素晴らしい奏者たちによって  
奏でられるその音楽は、  
まるで飴色の絹を繊細に織り上げていくような、  
上品で洗練された響きの高音から深みと厚みのある低音まで  
なんとも柔らかくて透き通っていて、さらに艶さえ感じる・・・  
そう、それはそれは「うっとり」してしまう音でした🥰。

プログラム🎵

モーツァルト：ディヴェルティメント 二長調 KV136  
Mozart: Divertimento in D Major KV136

テレマン：ヴィオラ協奏曲 ト長調  
Telemann: Viola Concerto in G Major

チャイコフスキー：アンダンテ・カンタービレ(弦楽四重奏曲第1番 二長調 作品11より)  
ノクターン 二短調(6つの小品 作品19より編曲)  
Tchaikovsky: Andante Cantabile / Nocturne op.19

貴志康一：龍  
Koichi Kishi: Dance of the Dragon (arr. for Solo-Violin and Strings)

バーバー：弦楽のためのアダージョ 作品11  
Barber: Adagio for Strings op.11

アンコールでは、  
東日本大震災を受けて被災者へのお見舞いや  
亡くなった方々への鎮魂の思いを込めて  
バッハの「[G線上のアリア](#)」などが演奏されました。  
とてもやさしい癒しの音楽でした🍵。

今年で第9回だそうですから、  
きっと第10回もあることでしょう。

音楽に「うっとり」して浄化されたい方は  
ぜひ聴きに行ってみてください。

演奏者の方々や主催者の方々、  
もちろんストラディヴァリウスにも！  
素晴らしい機会、音楽をありがとうございました😊！

2011.06.01 Wed

## 不安を解消し、地に足つけて歩むアロマ

---

原発、地震、さらに政治まで🙄  
落ち着かずに揺れているものばかりな最近。

大きな変化の前にはゴタゴタするものですが、  
こう続くと、不安になりますよね。

仕事もプライベートも  
どっしり腰を落ち着けて自信をもって  
いきたいけれど・・・

なかなか、そういう気分にもなれなくて😞、

という方におすすめのオリジナルのアロマブレンドを  
今日ご紹介したいと思います🙄。

アロマポットでゆっくり温めて🔥  
香りを楽しみます。

💡オリバナム（フランキンセンス）＋シダーウッド＋マンダリン＋レモン

各1滴ずつで構いません。  
落ち着かない気分が強い時は、  
オリバナムとシダーウッドを2滴にしても良いですね。  
甘くスパイシーかつ柑橘系の爽やかさも感じる香りに  
仕上がるかと思います。

ここでのブレンドポイントは  
オリバナムをメインに、ウッド系＋柑橘（シトラス）系

のバランスです。

(シダーウッドやマンダリン、レモンがなければ、ローズウッドやオレンジなどで代用してもOKです)

不安や疲労を緩和しながら神経系を強壮し、  
鎮静と高揚のバランスを取っていきます。  
また自信を取り戻し、しっかりと地に足をつけて  
歩める手助けをしてくれますよ😊。

今日は、久しぶりに良いお天気☀️。

太陽からたっぷりパワーを補給して  
素敵な週末をお過ごしください👤。

2011.06.03 Fri

## What a wonderful world

---

昨夜は、地元・久我山のホタル祭り🌳に出かけてきました🎆。

昨年とは状況も心境も異なる中で眺めるホタルの光は、  
夢げながらも🦋、  
とてもやさしくほんのりと闇夜を照らしてくれていました。

自然に存在するものの美しさ🌈。

観ている人たちの気持ちもやさしくなります🥰。

どういうものを見、聞きするのは  
心に大きく影響する気がします。

特にお子さんや妊婦さん、  
病や怪我などで辛い状況にある方々は  
周りの方々のサポートも含めて  
なるべく多くの美しいもの、優しいものに触れる機会が  
増えますように🥰。

この世は充分に美しい🌸。

2011年5月 洲本の夕陽

淡路島にて

[What a wonderful world](#)

2011.06.06 Mon

## 震災の日の

---

午前中に、なんと専門学校の卒業式でした。  
しばらくこの辺りのことは書く気になれなかったので、  
このタイムラグです。

3年間毎日通った学校、頼もしい級友達や  
お世話になった先生方との  
(私達と一緒に卒業された先生方も居て)  
嬉し寂しやのお別れも間もなく、あの地震。

なんというタイミングでしょう。

感慨に浸っている暇もなく3、4月と過ぎてしまったので  
3年間の最後が  
なんとなく もやもやした思い出になっていました。

が、  
これも意味深し。

震災の数日前に受験した[柔道整復師](#)の試験にも  
無事合格でき、ほっとしつつ、  
今後の仕事の展開もあれこれ考えている最中に  
卒業した学校から医療ボランティアの案内が到着。

そもそもなぜ今の仕事をしようと思ったのか、  
自分がなぜ柔道整復師を取得しようと思うに至ったのか、  
また原点を再確認されるようで、、、。

どれほどのことができるかはさて置いて。  
何でも経験してみましょ、ということで[参加](#)させて頂きました。

そんでもって、  
行って良かったです。

そのタイミングの続き方といい、  
大切なことはこれでもか、というぐらい認識させられる  
何だかすごい流れが今年きているわけです。  
(きっと多くの人々に)

と、いうことで、  
このすごい流れに乗って  
目の前にどんどん送り届けられる素晴らしい機会を  
受け入れ、どんどん活かしていこう、  
と思う次第であります。

多謝。

2011.06.07 Tue

## 死生観

---

ここ数日、  
自然と入ってくる情報を大きく括ると  
死生観👁️、というテーマになりそうです。

死生観。

人の心身に関わる仕事である以上、  
いのち、生きる、死ぬ、愛、病、痛み👩、治癒力など等  
個々に、そして相関的に、  
今一度、自分の頭と心を整理をしたいなあ、と。

今春の大きな出来事・体験の影響も大きいかと思います。

真面目に言えば、  
仕事の在り方や方向性👉について  
ちょうど岐路にあるかな、という感覚があります。

これまでのことはもちろんベースにありまして、  
そこにどう積み重ねていく？どの部分を厚くしていく？  
みたいな👁️。

漠然とイメージでは出来上がってききましたが、  
実作業に落とすのがね、、、👩  
今、ないものをつくるってパワー要りますね。

反動で

「何もしたくない！」「何もつくりたくない！」  
という衝動に駆られる時があります。  
名付けて「ハニワゾーン👩」。

ちなみに昨日の朝～お昼過ぎまで  
「ハニワゾーン突入」。

顔もハニワ🍡みたいになります。

そうやって、プラスマイナスゼロにして  
自然にバランスをとろうとしていることに感心して、  
これまた心身の仕組みの素晴らしさに惚れ直す！🤩

で、なんだかんだ言って、  
少しずつまとまるかな、とは  
思っていますので（ようやく、最近）、  
近く新しいバージョンの日向水木も  
楽しみにして頂けると幸いです😊。

ちなみに、これまでと同じ内容の施術🌟は  
今もしていますので  
メールでも電話でもお気軽にご連絡くださいね。

では、そろそろ。

長いつぶやきにお付き合い頂き、  
ありがとうございました。

2011.06.21 Tue

## 元気を出して集中力を上げるアロマ

---

真夏日ですね。

扇風機🌀、出勤です。

今日は夏の暑さ🔥にも負けず、  
梅雨🌧️にも負けず、  
元気を出して、仕事や家事の効率を上げたい🕒時の  
アロマをご紹介します。

💡ローズマリー+ローズウッド

芳香浴でどうぞ。

🚫高血圧の方は、ローズウッドだけでOKです。

私もここ数日このブレンドです😊。

では良い1日を🌈！

2011.06.22 Wed

## 頭で考えない

---

いろいろあります。  
良いことも、そうでないことも。

そろそろ、  
頭で考えるのを一度やめてみましょうか。

心で、自分の中心で感じていることを  
素直に受け入れて  
表現してみましょう。

言葉に出しても良いですね。  
書いてみても良いかも知れません。  
表情に出して伝えてみましょう。

人は、こんなにも素直になれるのです。

人は、こんなにも優しいのです。

昭和記念公園

とてつもない大きな流れがきていることは  
何度かこのブログにも書きました。

どんどん近づいてきている体感が増していく最近です。  
知らせよう、気づかせようとしてくれるメッセージを毎日観ます。

いつも、ありがとうね。

一方で  
違うエネルギーが右往左往しているのも事実ですが、  
それらも迷いながら、もがいているのです。  
それはそれで成長の一過程。  
見ても、触れても、イライラしないこと。怒らないこと。

ゴタゴタもグラグラもほんわり包み込むようなイメージをもって  
自分のエネルギーを大きくしていきましょう。

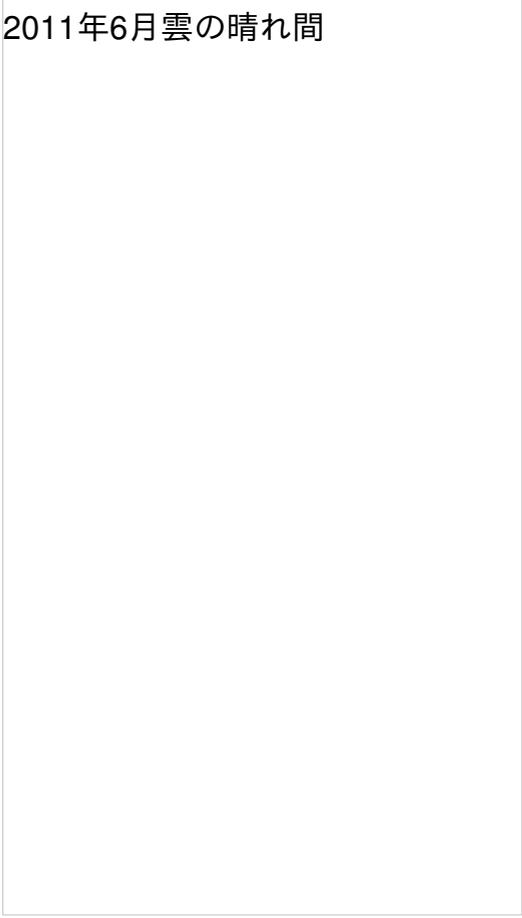
結果は後から自然についてきます。

頭ではなく心で、ね。

今、笑顔になっていませんか？

2011.07.17 Sun

2011年6月雲の晴れ間



その向こうに青空があります。

2011.07.29 Fri

明暗

---

明るいところがあるから  
暗いところもあって。

横浜 乗船場

あらゆることがそうなのだから、  
そこが闇なら光のある方へ。

そして、真ん中へ。

そうやって 繰り返し 生きている。

2011.08.12 Fri

久しぶりに本のご紹介を。

プリニウスの博物誌。全三巻。

プリニウス博物誌

とても大きな本です。

図書館で借りました。

近くの図書館で予約すれば取り寄せてくれると思います。

ガイウス・プリニウス・セクンドゥスの生涯について

分かっていないことも多いようですが、

紀元23（24）年、北イタリアの当時コムムという所で生まれ、

ローマで修辞学・文法のほか、哲学、植物学などを勉強したのち、

軍務につきながらその知識欲と勤勉さでいくつか作品を執筆。

ネロ帝の統治・凶暴化の時代には職を退いて、

当たり障りのない文法書などを書いていたとのこと。

博物誌は、紀元77年頃までに書かれ、

百科全書のような内容で

のちの皇帝ティトゥスに献呈された本です。

記述された事項には、

宇宙・気象・地球、地理、人間、動・植物、  
農業、動・植物性薬物、金属・石・彫刻・絵画など

自然界のあらゆるものについて

プリニウス自身の観点から、人間の様々なエピソードを交えて  
語っています。

アロマに関連した薬用植物や自然観・宇宙観について昔の知識人は  
何を知っていたのかなあとふと思い、読み始めました。

相当ボリュームがあり完読まで大変でしたが、  
面白い記述が散りばめられていて飽きません。

例えば、プリニウスの人間描写は面白く、  
二千年近く経っても

人間の性質や欲にまつわり起きる事件や事象は

たいして変わらないな、、、と、

人類の成長そのものについて「あらら」と思うこともあったりして。

前後の内容もあるので

できれば本を読んで頂くのが一番良いとは思いますが

膨大な記述から、少し抜粋してみます。

プリニウス 『博物誌?』より

(人間について)

「彼（ここでは人間を指す）のみが野望を、貪欲を、  
生に対する数限りない欲望を、迷信を、自分の埋葬について、  
そして彼がもう存在しなくなってから起る事柄についてまで心遣いをする。  
いずれの生物の生活も、人間よりもおちつかないものはなく、  
あらゆる享楽に対するより大きな欲望、より弱々しい臆病、  
よりはげしい怒りをもつものはない。結局、ほかのすべての生きものは、  
至当なことながら、彼ら自身の種属の間で彼らなりに時を過している。  
われわれは、彼らが群をなして、他動物に対してしっかりと立ち向うのを見る

(例を省略)ところが、誓って言うが、  
人間にはたいていの禍は仲間の人間から来るのである。」

## 人間の発生

7「動物のうちでもっとも高慢ちきな人間も～～、その発生たるや  
いかに些細なものであるかを知れば、われわれは哀れにも  
気恥ずかしくも感ずるのだ。こんなのが暴君たちとか、  
殺戮を行なう横柄者たちが生れる始まりなのだ。  
自分の体力に自信をもつ君たち、運命の恩恵を受けながら、  
自分を運命の乳呑児ではなく、その末裔で命令者だなどと  
考えている君たち、少しばかりうまくいったというので  
思い上がっているときは自分自身が神だと考える君たち、  
その君たちがそんなにも安直に消されることもありえたのか。  
いや現在でももっと安直に、たとえばヘビの小さな歯で咬まれたとか、  
(例を省略) いうようなことによって消されてしまうのだ。たしかに、  
人間がいかにもろい存在であるかを忘れぬものだけが、  
生というものについて、片寄らない調和のとれた考え方を  
しているのだ。」

今から二千年近く前に書かれていることを  
お忘れなく、。。

なんでしょうかね、読むと気持ちが「すっきり」しませんか。  
今だから余計響く言葉が含まれているのかも知れません。

さて、こんな内容もありますよ。

## 消化不良になる原因

117「～食品の中に含まれているあらゆる要素、尖ったもの、  
荒いもの、普通でないもの、変ったもの、量が多すぎるもの、  
がつつ呑み込んだものなどすべてを完全に消化することは  
難しい。そして冬よりも夏に、若いときよりも年とってからは  
いっそう難しい。～

睡眠中の食物の消化は精力よりは肥満をひき起す。

したがって、散歩によって消化を助けることが訓練中の人々にとってより好ましいと考えられている。とにかく食物は眼覚めている間にもっとも十分に同化されるものだ。」

#### 肥満の原因

118「甘くて脂っこい食物と飲み物はからだの大きさを増す。ところが乾いて脂気がなく冷たい食物と渴きはそれを減らす。」

119「何によらず食べ過ぎては、生命のいずれの部分においてもそうだが、とくにからだに対してきわめて有害だ。そしてどんなふうにしてでも重荷になるものの量を減らすことが肝心だ。」

いかがでしょうか？

耳に痛い、なんてことも。遙か昔の人達も同じなのですよ。

面白いですね。

さて、次回は?、?巻から

「今だから余計に響く」内容を少しご紹介できればと思います。

気温差が大きく、

夏風邪も流行っているようですので

くれぐれもお気を付けください。

2011.08.22 Mon

昨夜は冷えましたが、  
今日はうって変わって暑くなりそうです。

これでは自律神経が悲鳴を上げそう。  
うまく衣服や空調を調節して、  
ゆるやかに身体が馴染んでいけるようにしてあげたいですね。

さて前回に引き続き、  
プリニウス『博物誌』の?、?巻から  
「今だから余計に響く」内容を抜粋してご紹介します。

できれば実際に本を手にとってご覧ください。

プリニウス 『博物誌?・?』より

忘れ去られた木、変動する価値観

「(前文; 1000年も前(紀元前900年代)を文芸の夜明けとして、  
農業のために決まり事が公にされ、またその研究や記録が古人たちによって  
勤勉になされた頃と比べて今日(～紀元70年頃)ではその後の研究・発見  
や記録は怠慢によって行われなくなったことについて(と要約する)、

世界の事物がすべて変動したのだ～(省略)～開発される技術といえば  
強欲の技術でしかないということだ。以前は一国民の主権は独立自足のもので、  
したがって国民の天分も限られたものであった。  
それで運命的に何か欠けたものがあれば、精神の天分を訓練することが  
必要になった。

～～しかし後の世代は世界が拡大し、わが国の資源が  
多種多様になったことによってたしかに条件が悪くなった。  
財産のゆえに元老院議員が選ばれ、裁判官が任命されはじめ、  
富が政務官や軍の司令官の唯一の飾りとなり、～～、  
唯一の喜びは所有権にあるというようなことになってしまった後は、  
人間の真の報酬は滅び、「自由な」というその名を自由から得たすべての技術、

最高の善は反対のものになり、奴隷根性が出世の唯一の方法になり始めた。

～～いずれの人の祈願も向けられるものは同じ目的、所有の希望であった。

実際、品性高邁な人々までが至るところで、

自分自身の恵まれた天分を養うよりは他人の悪を養うことを好んだ。

その結果は、わたしは抗議するが、

快楽が生き始めて、生命そのものは停止してしまった。」

念押しで。二千年近く前に書かれた、人間社会の描写です。

物々交換の時代

3「人生から金が完全に放逐できたらよいのだが、実際はそれは

世界のもっとも賢明な人々に毒づかれ罵られながらも、

ただ人生を破壊するためにのみ発見されたのだ。

品物と品物が直接交換されていた時代は、現代に比べて

どんなに幸福な時代であったことか。」

人口が増え、世界が分裂し、

物事を流通させるためには仕方がなかったのですが、

使うために人間が生み出されたものに、

逆に使われている、縛られている気がしないでもないです、。。

博物誌には当時の傷病や治療法についても

たくさんの記述があります。

例えば、

14「その他の治療法としては、からだの鍛錬、声の鍛錬、

塗油、手慣れた注意を以てなされるマッサージがある。

激しいマッサージは硬くし、おだやかなものは柔らかくし、

やりすぎると肉を落とし、適度にやると肉をつける。

しかし特に有効なのは散歩、いろいろな種類の馬車の遠乗り、

乗馬、これは胃と腰にひじょうによい。肺病には航海、

慢性病には転地、睡眠、横臥、時々吐瀉による自己治療である。

仰向けに寝るのは眼によく、腹這いは咳に、どちらか脇を下に

寝るのはカタルによい。

～～テオフラストスは右脇で寝ると消化が早く、仰向けに寝ると消化しにくいと言っている。治療法のうち最上のものである日光を、われわれは自分に与えることができる。

～～一般の健康は自然な種類の摂生法によって促進されることをはっきりと教えている。」

乗馬はよく分かりませんが、確かに適度な散歩、ウォーキングは慢性腰痛や腰椎ヘルニア（重度は医師に要相談）にも良いですね。

また 学生時代に学校の先生から教えてもらって始めた光線療法（カーボン灯）や気功治療の先生に教えて頂いた塗油（オイル療法）も出てきました。

例えば光線療法は、日光から人体に有害な紫外線を除いた各種光線によって不調や怪我の養生をはかるもので、

日本で戦後から家庭用治療器として使用されてきました。

継続して使ってみて、その凄さや効果のほどが分かりますが、昔の人はよく分かっていますよねー。

さて、それでは最後にこちらを。

#### 地下資源の発掘

「～事実自然はわれわれの利益になるものは何でも惜しみなくたっぷり与えてくれるのだ。自然が地下にこっそり隠したもので手早く入手できないものは、われわれは破壊し、下界へ逐いやるものなのだ。

それで突然心が天高く舞い上り、すべての時代時代において

自然を枯渇させていって、拳句の果てはどんなことになるのか、

貪欲がじわじわ浸透していって行きつく先はどんなことになるのかと

思案をめぐらせるのだ。もし心が、大地の表面から得られるもの以外の

どんなものにも、手取り早く言えば、われわれの身近にあるもののほか

何物にもががつするようなことがなければ、なんと罪のない、

何という恵まれた、いやそれどころか贅沢だと言ってもよいくらいの日々が送られることだろうか。」

2011.08.23 Tue

## 産後の不調に

---

台風の風🌀、すごいですね。

外出歩くときはお気を付けくださいね。

さて、産後👶の体調で悩む女性は多いと思いますが、今日は姿勢との関連で少しお話を。

産後、腰痛や肩こり、子育て中の筋肉痛や疲労👤、腰回りについてしまった脂肪等々、いろいろお悩みあることでしょう。

出産時には赤ちゃん👶を外界に送り出すため、お母さんの骨盤の周りのじん帯や筋が緩みます。

身体がやわらかくなっている状態は産後もしばらく続いていますので、骨盤や背骨などが歪みやすくなっています。そのため、様々な不調が出てきて、動くのがおっくうになったり👤、余計な脂肪がつきやすくなったりしてしまいがちに。

ですが、逆に考えると、身体がやわらかくなっているこの期間は歪みを直しやすい👤ということでもあります。

ピンチをチャンスに👆。

楽な姿勢でずっといれば腰もお腹も骨盤もそのまま、緩み歪んで肥えていくばかり。

筋でしっかり骨盤や背骨を支える身体をつくりましょう。

それでは、今、簡単にチェックしてみましよう。

立ってでも座ってでも構いません。

💡腰から首・頭の前までずっと伸ばし、  
気持ちは垂直に頭の前から1本線が  
ずっと通っている感じで。

いかがですか？

その状態で腰や背中、おしりの辺りに違和感を感じるようでしたら、  
姿勢を支える筋力が弱まっていたり、  
筋バランスがとれていないのかも知れません。

それらが原因で背骨や骨盤が歪んでくることもあります。

さあ、身体がやわらかいうちに直しておきましょう🙏。

まずはセルフケア。

日常生活で先ほど挙げた「ずっと一本通っている」姿勢を心がけることで  
自然に筋力も筋バランスも調整されていきます。  
ちなみにこの姿勢で気の流れも良くなります。

ただ、ついつい楽な姿勢をとってしまったり、  
子育てと家事で手一杯で自分の姿勢にまで及ばない方も  
多いと思いますから、  
そんな時は、お気軽に当院をご利用ください。

お母さんが元気になると、  
子どももお父さんも 皆が元気になります🌟

2011.09.03 Sat

何事も気負いすぎはどうかということで、  
かといって  
背負ったものの荷降ろし方がどうも分からないので、  
なんだかずっと疲れ気味。

心も折れそうになったり、  
身体もだるくて、ああ動きたくない・・・なんて

季節の変わり目は  
いつもより濃く、こんな症状が出てきやすいものです。

そんな時に風邪を引く。

風邪は弱り時をよく知っている気がします。

さて、久々に本のご紹介。

荷降ろし方はともかく、  
読後、すっと心身軽くなる本に出会いました。

今日は2冊。  
続けて読むと相乗効果が期待できます。

『養生の実技一つよいカラダでなく一』 五木寛之著 角川書店

『適応上手』 永井明著 角川書店

読書の秋にどうぞ。

---



【送料無料】養生の実技

価格：720円（税込、送料別）

2011.10.11 Tue

今日は何の日？

---

これでもかと1が並ぶ日です🌈。

めったにないおめでたいゾロ目💜ですから、  
さらに目を揃えられる時間に何かしようということで、、、

生まれてからずっとお世話になっている地元の神社へ  
参拝に行きました。

もたもたしていたらあっという間に11時過ぎまして、  
駆け足で向かいました。

なんとか1分前に神社に到着。セーフ。

境内には最初、誰もいなくて  
時間ぴったりに参拝できました🙏。パチリ。

これは良いこと続くわ👉、と。

めでたいことは広げましょう、  
ということで写真どうぞ📸。

2011年11月11日11時11分久我山神社参拝

久我山神社

いつもありがとうございます😊。

2011.11.11 Fri

## 12月10日皆既月食

---

おはようございます。  
良いお天気ですね🌻!

今朝は家事もはかどり快調です。

さて、先週末は皆既月食🌑でした。  
きれいに見えましたね。

ピンクグレーなお月様になっていました。

🕒23時31分が最大ということでパチリ📷。

20111210皆既月食1

カメラ望遠なしだとこんなに小さい。。。  
人間の眼はよくできていますね。  
肉眼だと数倍大きく見えます。

15分前くらいのを望遠で📷。

20111210皆既月食2

アマチュアらしい、ぼやっとした写真です(笑)。

2011.12.12 Mon

2012年

---

2012お正月 生け花



本年もどうぞよろしく願いいたします。

日向水木 きだ養生整体院

2012.01.10 Tue

## 腰痛・膝痛を治すために

---

久しぶりにゆったりした休日の午後です😊。

さて、私事ですが、

昨年の夏頃から腰痛・膝痛について

[医療研究チーム](#)に参加させてもらっているのですが、

如何せん、その原因や治療方法の幅の広さには驚かされます。

それだけ人間の体のシステムが

「痛み」というものに関して複雑であり🤔、

且つ、相当数の痛みのパターンが存在しているのだろうと思われます。

今年は当院でも整体やアロマなど各種療法で

腰痛・膝痛のお客様にいろいろご助言・ご感想を頂きながら

臨床で活用できるデータを集めようと思いますので

是非ともご協力をお願いいたします😊。

そして前出のNPOで

患者さんの立場に立って考え動いておられる医師の方々、

多くの治療家や専門家の方々から

いつも良い刺激を与えてもらえることに感謝すると共に、

自分のできることをコツコツと、と思う次第であります。

2012年、NPOの発展を願いつつ🌈

チームの活動も楽しみに😊。

2012.01.19 Thu

未知

---

週末、TV📺で「サイエンスミステリー」  
が放映されていました。

2003年から毎年1回ペースで  
放映されているようで、  
初回からずっと見続けている番組です。

まだまだ人間の脳や身体のしくみや  
ある種の病の発生や病因🧠など  
未知のことが世界に地球上には  
たくさんあるなあと思い知らされます。

今回も興味深い内容でした💡。

頭蓋結合双生児

(タチアナとクリスタが幼稚園に元気に通えて良かった！  
二人から学ぶことが今回もたくさんありました🧠。ありがとう🌟！)

左半側無視

(学校で学びましたが実際に暮らしぶりを観るのは初めて。  
それにしても海岸を二人で手をつないで歩くご夫婦の姿が素敵なこと🧐)

**Nodding Disease**(ノッディング・ディジーズ)

うなずき症状から全身痙攣へ至る過程は衝撃的でした。

寄生虫との因果関係や病因がはやく解明されて治療法が見つかるといいのですが。CDC、WHOの調査が早く進みますように🙏。

**Morgellons Disease** (モルゲロンズ病・モルジェロンズ病)

んー、謎だ・・・🧐

## 肥満細胞症と皮膚弛緩症の併発

後者は表皮下の真皮層にある弾性線維エラスチンの減少によって皮膚がたるんでしまう病気。先天性と後天性があって、後天性はSLEや多発性骨髄腫に伴って、また、ある種のアレルギー症状の後などに発症することもあるそう。体の中で一体何が起きているのでしょうか。。

とはいえ、真皮に含まれるエラスチン量は2~5%であるにも関わらず、その働きがいかに大きいかがよく分かりました🌸。

体の構成は繊細かつ精密にできているからこそ、全体から見れば極小の値でももはや数値からは測れないほどの機能🌟をもっているし、その機能はまだまだ解明されていないことの方が多い現在です。

2012.01.30 Mon

## 朝ストレッチ、朝ヨガにお薦めのアロマ

---

おはようございます。

良いお天気ですね🌻。

今朝は早起きしたので

冬の寒さでカチコチな体🐻を朝ストレッチでほぐしました。

春に向けてちょっとずつ柔らかくしていくぞ👉、と。

さて、今日はそんな朝ストレッチ、朝ヨガの時に

お薦めのエッセンシャルオイルのご紹介です🥰。

シンプルに2種類ブレンドを芳香浴で。

💡サンダルウッド+ベンゾイン

お寺にいるような気分になります。

落ち着いた、樹木の甘い香り。

エッセンシャルオイルは両者ともドロツと重め💧ですので

服などにつかないようご注意ください。

🌿サンダルウッドはビャクダン科の木部から抽出されます。

主な成分はアルコール類のサンタロールですので、

神経強壮や去痰、内分泌刺激・調整、強い殺菌作用などがあります。

🌿ベンゾインは安息香とも言います。

暖かい地域で採取されるエゴノキ科の樹脂から抽出されます。

珍しい溶剤抽出法であるためアロマの試験を受けたことがある方は  
ご記憶があるのでは？

含有成分のエステル類の安息香酸メチルは鎮静、リラックス、抗炎症、鎮痙作用が、  
また、スキンケアにも良いとされています。

ただし、芳香族アルデヒド類のバニリンも含まれていますのでキャリアオイルで  
希釈されたとしても必ずパッチテストを行ないましょう。

個人的には塗布・トリートメント系の使用は避けています。

これまでの紹介内容は初心者向けにサラリと、という感じでしたが  
今回から、アロマ中・上級者の方にも復習になるような内容で  
お送りいたします👤。

それでは、  
次回はやっぱり花粉症特集になるのかな・・・

良い1週間をお過ごしください😊

2012.02.27 Mon

定説が変わる。卵母細胞の前に・・

---

これから子どもを産みたい方、子どもが欲しいという方にも関係するニュースをひとつ。

学問的な話を少し。

💡女性の卵巣にある卵細胞（排卵→受精→出産）。

その前身である卵母細胞の数は出生時👶に持っている分だけ、つまり、生涯に亘って一人の女性が持てる卵細胞が増えることはない、排卵と共に減っていくだけであるという定説がありました。私も授業でそのように習いました📖。

しかし、今日付のNature Medicineに発表された論文 Human ovarian stem cellsによりますと生殖年齢の若い女性には卵巣幹細胞（OSC）というものが存在し、これは卵母細胞になる能力をもつ、ということが明らかになったそうです。

マウス、そしてヒトでもOSCから生体内で卵母細胞が生じることを発見し、マウスではOSC由来の卵母細胞が体外受精によって胚（体の元となります）が生じることも明らかにされました。

ということは👩🏫、

これまで不妊の理由として卵巣でつくられた卵子がなくなってしまうたり、老化（卵子は出生時からある細胞のため女性の年齢分だけ年月を経た細胞ということである。故に高齢での妊娠・出産には様々なリスクが伴う というのが教科書的な見解）があったところに、OSCを使った新たな不妊治療法ができる可能性が出てきたぞ、ということになったわけです。

分かりにくいかな🤔？

女性の妊娠・出産については  
まだまだ謎なことが沢山あります💡。

生命の誕生。誰もが通ってきている道がまだ未知。

うまいこと言った(笑)

とにもかくにも研究者の方に素晴らしい発見をありがとう🙏、と。

生命の誕生については

また近々何か大きな発見がありそうな予感？もします。

ではでは、ニュース速報まで🌐。

2012.02.27 Mon

## 膝の半月板再生に朗報！？

---

おはようございます🌻。

昨年12月中旬に新聞で報道があった半月板再生に関する[ニュース](#)。

膝痛を抱える方、変形性膝関節症の方は  
これは！と注目されたのではないのでしょうか。

見逃しちゃった🤔、という方のために  
ざっくりどんな内容だったか触れておきます。

膝の半月板※が損傷したり、加齢と共にすり減ってしまうと、  
変形性膝関節症の原因👤にもなります。

減ったもの、壊れたものを元に戻せたら👉一番良いのですが、  
この半月板というものは軟骨という組織からできており、  
現段階では一度損傷してしまうと再生するのは難しいと言われています。

なんで再生しないの??という声が遠くから聞こえてきたので🤔  
こちらもざっくり説明しておきます。

細胞が再生するにあたっては栄養分👉が必要です。  
その栄養分は血管から細胞の中に取り入れられています。  
骨が折れてもちゃんとくっつくのも、切り傷、擦り傷がちゃんと治るのも  
骨や筋、皮膚には血管がしっかり張り巡らされていて、  
血液が運んでくる栄養分がそれぞれの細胞に行き渡っているからなんです。

ところが！

💡成人の軟骨にはこの血管がない。

なんということでしょう。

血管が乏しい組織には、靱（じん）帯や腱などがありますが、  
血管がない組織というのは珍しい🔍。

じゃ、栄養はどこから??というと

軟骨を取り巻く膜にある血管から栄養を取っています。

ついでに言うと、軟骨組織には神経やリンパ管也没有。

だからすり減っても軟骨自体が痛むのではなく、

それによって周りの組織が傷んだり、擦れたりして痛いんです。

話を元に戻します。

💡東京医科歯科大の関矢教授が開発した新治療法では  
自分の膝にある滑膜（関節を包む組織の内側にある薄い膜）の  
幹細胞（細胞が分化する前の細胞）を培養して増やした後、  
注射器で軟骨の損傷したところに移植するというもの。

既に、膝の関節軟骨（半月板を挟む側の骨🦴の端っこにある）の  
再生治療を行っていて  
移植後半年経過した患者18人中、14人の関節軟骨が  
再生していることを確認済みだそう。

同じ手法で、今年の4月から  
膝の半月板損傷の再生治療の臨床研究を始めるとのこと。  
手術とセットで行うようで、  
3年間、患者20人位を対象に臨床研究🏥をした後、  
他の病院でも臨床試験を行う予定とういことなので、  
6~10年後(?)には世に広まってくるかも知れませんね。

臨床試験で良い結果が出ると良いですね🌈。

2012.03.19 Mon

## 花粉症を軽く済ませる方法

---

こんにちは。

南あわじは良いお天気ですね🌻。

スギ花粉🌿は相変わらず今日も飛んでいるようです。

花粉症歴は約20年とベテランの域ですが(笑)

生活習慣を改めてからはだいぶ楽になりました👆。

免疫システム🧠のバランスが取れてきたのかな😊。

(食習慣、生活習慣、心理状態※自律神経などが大いに関係)

人間の心身の仕組みを知れば知るほど、

何事も片寄らず、バランスが大切🌸だということがよく分かります。

さて。

花粉症はアレルギー?型に分類できます。

その発症メカニズムはwebで検索すればすぐ出てきますのでここでは省略。

シーズン中に症状を軽く済ませる方法を

花粉症初心者の方のためにご紹介！今日は第一弾。

まず第一に抗原であるスギ花粉🌿を

吸わない、触れない、持ち込まないのが大前提。

「持ち込まない」というのは

服やかばん、髪の毛などについたスギ花粉を

部屋に持ち込まないということ。

お家🏠の中ではマスクを取る人がほとんどだと思いますので

特に気を付けたい点がここ。

スギ花粉に対する身体の免疫システムを

なるべく起動させない👇ようにするわけです。

周りの目を気にせず(笑)、

早い時期からマスクやメガネなどで防備されたし👓。

例えば、せっかく外では花粉を取り込まないようにがんばっていても、花粉が髪についたまま眠ってしまうと👤、髪や寝具についた花粉👤が無防備な鼻と口からふんだんに取り込まれます。眠っていたスギ花粉用の免疫機能も目覚めなくてはなりません👤。

ご主人様（身体）を守るため、それ、追い出せ、追い出せ👤、とスイッチオン。

体内から出すこと、消滅させることが免疫細胞たちの使命。悪いことをしているわけではないのです。

ただ、症状をより強くしてしまうような、ややこしい働きをする肥満細胞や好酸球、好塩基球ちゃん達の人数が多いと👤鼻水は湯水のごとく、くしゃみは止まらず、かゆくてしょうがない・・・とこれはなかなか辛いことになります。

だからといって少なく過ぎても困るわけで、これらのいわゆる顆粒球と呼ばれる血液に含まれる血球の数はバランスが大切。

例えば、自律神経の交感神経が優位👤になると顆粒球が増えます👤（アドレナリンに合う受容体を持つため）。とはいえ、副交感神経ばかり働いていても血管が拡張して血流が弱まりうっ血を招いたり、と、と全身で考えると困ってしまいます。

ということは、交感神経と副交感神経の働き方がどちらかに偏らないように、バランスが取れているのが花粉症には良いわけです👤。

ご自身で最近、働きすぎたなあー、ピリピリしているなあー、と自覚がある方はリラックスする時間👤を増やしてみて、

このところ、のんびりしすぎたなあー、覇気が出ないなあーという方は運動したり👤、時間を決めて何かに集中したり👤してみると

上手に自律神経のバランスが取れてきて、花粉症の症状もだんだん和らぐかも知れません。

次回は症状を軽減するアロマや私が使っているアイテムを  
少しご紹介しようと思います。

それでは、良い1日をお過ごしください💎。

2012.03.27 Tue

## 感情と痛みの関係

---

先ほど、資料を整理していたら、  
昨年12月13日付の朝日新聞の記事が出てきました。  
1分で知る豆医学。連載記事です。

この回は痛みについて  
「癒し」が和らげる という見出し。

心の痛み→体の痛みになりうるのか、という疑問に対して  
最近の脳科学研究によると答えは「イエス」だそう。  
(生理学研究所がfMRIを使って確認)

また感情の面で  
孤独感や妬むなどの負の感情は、痛み関連の脳領域を活性化し、  
楽しい、おいしいなどの癒しの感情は逆に痛みを和らげることが  
分子レベルの研究で解明され始めているとのこと🌸。

詳細は図書館や朝日新聞のwebなどで実際の記事をご覧くださいね。

心と身体の相関関係を理解しやすい環境になっていくのは  
とてもうれしいことです😊。

研究者の方々に感謝🌈！

2012.04.20 Fri

## フラの神様

---

昨年の夏に、ビックサイトで開催された癒しフェア。

毎年案内は来るので存在は知っていたものの、  
出不精で東京湾の方までは出ずにいまして、  
昨年初めて出かけてきました👣。

アロマやナチュラル・オーガニック系のお店も沢山出店していて  
思ったよりもマニアックじゃなかったのが初参加でも馴染めました👏。  
家族連れや年配の方も多く、結構賑わっていました。

個人的には人が多いのが苦手なので、  
早々にセドナ産のホワイトセージを安く買えてそれだけで充分👍。  
帰りがけに広い会場をぶらぶら歩いていたら、  
人だかりができていたので覗いてみるとハワイアンな雰囲気漂う女性達が  
フラダンスを踊っていました👏。

昔からハワイ好き🌺。  
行ったことないけれど漠然と気になり続ける夢のハワイ。

漂う雰囲気に誘われて、  
最初に立ち止ったところはフラのステージの後側だったようで、  
目の前に身体の大きな白髪の男性がイスに座ってフラを眺めていました。

その人の後に立っているだけで身体がポカポカ🔥してくるので  
こりゃまた凄いオーラ🌟の人だなあと感じつつも、  
そそくさと、くじ引き会場へ移動👣。

そんでもって、引いたくじは残念賞(笑)。

ふとフラのステージの方を見してみると何やらさらに人だかり👥。  
手元でカメラ📷を回している人もちらほら。

一体、どうしたことかと人だかりからステージを覗いてみると、、、

あら、さきほどの白髪の男性が踊っています。

こんな感じ↓。

2011癒しフェアフラのクムフラ氏

しばし見とれた後、  
なんだか良いものを観た👁️、と満足げに帰路へ。

家に帰ってパンフレットをチェックしたら、  
あの白髪の男性は  
💡クム・フランク・カヴァイカプオカラニ・ヒューエットさんというお名前で  
フラの世界ではとても有名だとのこと。  
フラの神様とも言われて、ハワイでは人間国宝級の方だそうです。

不勉強で恥ずかしや。

ホワイトセージのみならず、  
最後にすばらしいおまけ🎁を頂きました。

癒しフェアに、フラに、ハワイに感謝🌈！

2012.04.21 Sat

## 2012年5月6日のスーパームーン

---

月が地球に最も接近する時と  
満月が重なると、  
いつもより大きく明るい月が見られる現象🌕を  
スーパームーンというそうです。

💡今回は、14%大きく、30%明るい満月だったそうです。

で、今月6日は夜空が晴れて、  
とてもきれいなスーパームーンを見ることができました👁️。  
大きかった！明るかった！！

我が家の石さん達も一緒に月光浴をして、  
きれいになりました🌸。

20120506スーパームーン携帯

次は、金環日食かな。  
晴れると良いですね🌻。

2012.05.18 Fri

## 本日の金環日食

---

金環日食🌑、各地で観測できたようで何より。  
同じ時間にたくさんの方がお空を見上げていたのですね。

お家のベランダから。マンションの踊り場から。駅のホームから・・・。  
なんだか、日本人って可愛らしい。

東京は、日食の始まりからしばらくは  
雲もかからず良く見えました🌟。

が、

肝心の金環日食の時に・・・

雲が☁️。

ああ、、雲☁️☁️が。

雲の合間からちょこっと観れたので、  
まあ、良しとしましょう。

写真は本腰を入れて三脚立てて撮らないと  
きれいに映りませんね📷。

金環は上手に撮れませんでした🙄。

日食メガネ越しに撮影。

かろうじてまともに映っていたのは  
この2枚👉。

(上はドイツのフィルム使用メガネ。下は日本のかな)

20120521金環日食1

東京・杉並区 7:02

20120521金環日食2

東京・杉並区 7:18

こちらは身内が撮影した金環日食🌞。

20120521金環日食3

メガネに使われているフィルムによって  
太陽の色が違うのですね。  
ドイツ製の方が、輪郭がはっきりして見やすかったかな。

今は晴れて爽やかな陽気に😊。

それでは、  
今週も良い1週間を🙏！

2012.05.21 Mon

## 月暈

---

携帯カメラで画像粗い📷のですが、  
きれいな月暈（つきがさ）が出ていました🐼。

20120603月

2012年6月3日

2012.06.08 Fri

## 妊娠中に使用しない精油

---

精油🧴とはアロマセラピーで使用するエッセンシャルオイルのことです。

さて、今回は

妊娠中に使用しない精油をご紹介します。

アロマ好きで妊娠の可能性がある方は、トリートメントを受ける時、アロマバスなどに浸かる時などの事前チェック用にお使ください。

※妊娠15週までは、とりあえず大事を取って

アロマトリートメントなど

精油が直接皮膚に付いて吸収されるような

機会は遠ざけておくのがベターです。

お母さんの体内に吸収された精油成分は

胎盤を通して赤ちゃんに運ばれる可能性がありますし、

産後は母乳の中に成分が混じる可能性がないとも言えませんので、

精油選びは慎重にしましょう👩。

💡妊娠中は使わない精油

(一般的に広く知られている精油の中で)

クラリセージ

セージ

タイム

バジル

フェンネル

スパイクラベンダー

ラバンジン

📖上記精油には

子宮収縮作用や通経作用、ホルモン調整などの働きをもつ成分が含まれているため、妊娠中は使用しません。

妊娠期間中🍊にストレスや不安を緩和する精油として用いることのできるものに、オレンジスイート、ベルガモット、マンダリン、ラベンダーなどがあります。芳香浴で香りを楽しむのがお薦めです🌸。

但し、良い香りに感じなければ、使用を中止しましょう！

2012.06.11 Mon

がれきを森に

---

6月3日の報道ステーションSUNDAYの

特集は良かったなあ📺。

宮脇 昭氏（横浜国立大学名誉教授・生態学／84歳）の  
言葉をもう一度🌻。

どうか前向きに考えましょう

命を守る森 地域経済と共生する森

地球環境で世界に評価される本物

ぜひ危機をチャンスに 今こそチャンス

2万人の方の鎮魂の森を

そして生き残った方の希望の森を

足元から皆さんのため 私のため あなたのため

そして

できるところからやりましょう

今がチャンスです

2012.06.16 Sat

## 夏バテ用ハーブティ

---

良いお天気ですね☀️。

梅雨を忘れてしまいそうな青空。

最近はお天気がめまぐるしく変わりますね。

体調管理も大変です。

急に暑くなってくると

力が出ない～、だるい🤒～、ふらふら～

と夏バテのサインが出やすいですね。

今日は、そんな夏バテサインが出た時に

お薦めのハーブティのオリジナルブレンドをご紹介します👉。

💡ビルベリー+ハイビスカス+レモングラス+オレンジピールビター

🌸夏バテ防止、疲労回復、目の疲れに。頭もすっきり。

レモンティのような爽やかな酸味と香りで夏向きの味です。

冷やしても美味しいかも。

きれいなルビー色で見た目もG o o d !

午前中や午後の一息にどうぞ🍵。

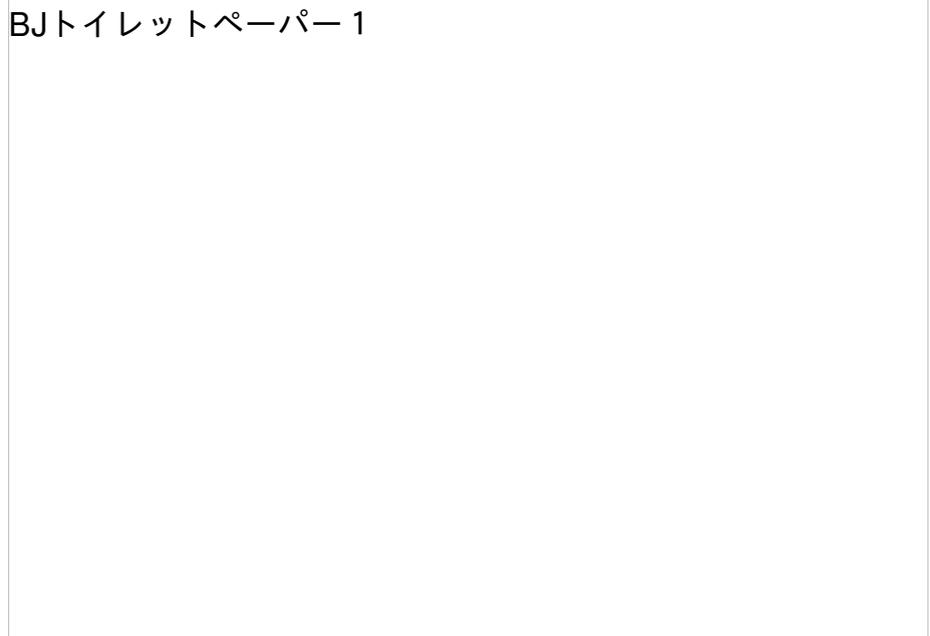
2012.06.26 Tue

使います

---

手塚治虫展で買ったBJトレットペーパー。

BJトレットペーパー 1



今までなら大切に保管して、

とお蔵入り。

ですが、

今の気分は「使ってなんぼ」(笑)。

BJトイレットペーパー2

BJの名台詞が16コくらい？24コだったかな？  
それらが繰り返し印刷されています。

『きみはなにさまか知らんが  
私の住む自由もこわすつもりかね』（BJ）

今となっては、なかなか重い言葉です。

2012.07.01 Sun

## 不安、心配ごとのある時に

---

その場の思いつきで

ブレンドしたら

とても良い香りだったのでご紹介😊。

💡オレンジスイート+ユーカリ・グロブルス+ゼラニウム

主に女性が悩める時、不安を感じる時に

元気づけてくれます🌈。

それぞれに心理的バックアップを得意とする精油たちです。

もちろん、ティッシュやお湯に1滴ずつ落とす方法も良いですし、

また香水用の小さなガラス容器に

精油のみを各2, 3滴ずつ入れてよく混ぜて、

持ち運びできるようにしてもステキです。

気持ちの沈んだ時に蓋をそっと開けて嗅ぐだけで

くよくよ、イライラ気分よ さようなら😊。

2012.07.14 Sat

# 向日葵

---

ぐんぐん伸びて大きな向日葵🌻。

ひまわり

日向へ。

信じることから始めよう🌈。

2012.07.16 Mon

## メディカルアロマ

---

今回はアロマの精油も  
メディカル系の鎮痛や抗炎症の成分の多い種類を中心に  
20種類ほどをあわじに持ってきていますので  
たっぷりコースの方は  
アロマオイルトリートメントもぜひお試しください😊。  
エステ気分も味わいつつも  
しっかり各症状に対応したメディカルアロマを受けて頂けます。

じんわり、ゆっくり効果が出てくるのが  
メディカルアロマの特徴。  
数回に亘って皮膚から吸収させて血流にのった成分が作用し、  
身体のリズムに合わせた治癒をサポートしていくところが  
この療法の素晴らしいところ😊。

植物の力はすごいですね🌱。

緊急性がなければ、  
副作用もなく、身体になるべく負担をかけないでおきたいものです。

急に大きく作用するものは自然界には少なく、  
そういうものの多くがいわゆる毒の類いです👹。  
毒の多くは肝臓に負担をかけ、身体の中枢機能に障害を及ぼします。  
そして毒となる成分を人間の許容量まで少なくしたのが  
いわゆる薬です💊。  
ご存知でしたか？  
私は、昔、授業で薬学の先生から習うまで知りませんでした🤖。

薬は使い方がとても大切。  
身体に肝臓に負担をなるべくかけないで  
我慢できない辛いこと痛いことを軽くする、治す方法を  
心ある医師や薬剤師さんにしっかり相談しましょう🏥。  
きっとそのように相談すれば、  
薬が本当に要る時しか出しませんし、  
出す時も漢方での代用なども提案してくれる場合があります。

「どこかを治す＝どこかに負担をかけている」  
ということがなるべくないように・・・。

健康の秘訣かも知れません🙄。

人間も自然の一部として、  
自然に起きるトラブルは自然にあるもので解決できるように  
すべてが揃っている気がします🌈。  
そういう仕組み自体に感動して、  
アロマも気功もハーブも余計好きになりました。  
そして好きを仕事に👉。

どうぞたっぷりご利用くださいませ🍀。

2012.07.23 Mon

南あわじ 龍の巣

2012年8月1日 南あわじにて撮影

父さんは龍の巣の中でラピュタを見たんだ！

行こう、おばさん。父さんの行った道だ。父さんは帰ってきたよ

知っている人には響くかな🤔？どうかな？  
テンション上がりきったところでご挨拶を。

あっという間の2週間でした🌟。  
ご来院頂いた皆様、ありがとうございました！  
淡路島に、あわじの方々に感謝🙏。  
大変お世話になりました。  
また秋を楽しみに🍁。

2012.08.01 Wed

## 吉祥寺でお神輿に遭遇

---

お神輿ワッショイ👉。

お神輿を見るのが大好きです👁️。

小さい頃から久我山神社のお神輿が  
家の前を通り、  
お神輿ワッショイの音が聞こえてくると  
嬉しくなります。

そんなこんなで好きこそなんとやら？違うか。  
けっこう行く先々でお神輿ワッショイと遭遇することが  
多い気がします👁️。

今日も予定になかった吉祥寺散歩へ出かける👣と  
吉祥寺周辺に着くなり、お祭りモード。

もしや、これはお神輿ワッショイに遭遇パターンかな？  
と思って道の角を曲がってみたら、

やはり👉。

20120909吉祥寺お神輿

武蔵野八幡宮🏯のお神輿でした。

威勢よし。調子よし。縁起よし👉。

心の充電💡できました。

ありがとうございました🌈！

2012.09.09 Sun

## かんたん消臭剤をつくる

---

蒸し暑い日が続くと

キッチンの匂いが気になる気になる👤。

でも、料理しないわけにはいきませんから、  
どうしたって生ごみは出るし、、👤。

そんな時にAEAJの会報誌📖に

保冷剤でつくるアロマ消臭剤の記事が  
掲載されていました。

保冷材は、水と高吸水性樹脂が主成分だそうです、

念のため、使用时には内容物を確認👤。

サンドイッチ屋さんのメルヘンの保冷剤は

消臭剤として再利用できるよ、というものなので  
それを使うのも安心かな。

ガラス瓶に保冷材の中身を入れて、

精油を数滴入れてよく混ぜます。

それだけ。

あら、簡単。

アロマ消臭剤

私が使った精油👤は

シダーウッド、ローズウッド、ジュニパー、パイン💡。

精油シダーウッドの主成分はセスキテルペン炭化水素類のヒマカレン ( $\alpha$ 、 $\beta$ 、 $\gamma$ ) で消毒作用、抗菌作用が期待できます。ついでに・・・

シダーウッドの含有成分のセドロールはその鎮静作用によって睡眠の質の改善がはかれるという研究結果で注目されています。

ジュニパーやパインはモノテルペン類を含むため、空気をきれいにしてくれます。

ローズウッドはモノテルペンアルコール類が90%近くを占めるため殺菌作用を期待。

全体的に森の香りで整えています🌲。

シンク横に設置してからは、香りもよく、爽やかに料理ができます🍳。樹脂がだんだん減って小さくなっていきますので、2週間くらいで交換します。

くれぐれもお子様👶やペットが届くところには置かないように気をつけましょう。

普段の生活がちょっとしたことで快適になると得した気分😊。嬉しいですね。

2012.09.12 Wed

## 一年半以上経って

---

あわじに来て1週間経ちました！

それにしても、空気と水の美味しいこと😊。

昨日はお昼に散歩をしました。5km半くらい歩いたかな。

空が広くて、四方に山が見えて気持ち良い！

元気のもと🌻ですね。

もちろん、お野菜やお魚、お肉を安心して食べられるのが  
なによりストレス減となっています😊。

あの原発事故が起こる前には想像していなかったことです😞。

放射能の人体への影響は解明されきっているわけではなく、  
年月を経て病変として出現してきた👤場合には  
病因がそれだと断定・証明することは難しいでしょう。

今できることは、

セシウム等をなるべく体内に取り入れないように徹底するくらいですが、  
なにしろ見えない相手だから、これが非常に難しい。

ただ、数年後・数十年後の自分の健康状態の明暗を分ける行為なだけに  
慎重に丁寧な食生活を送りたいものです。

特に、細胞の分化や増殖が盛んな子どもたちや

これから子どもを産むお母さん、

子どもを持つとうとする人たちは気をつけても損はしません。

細胞のDNAを傷つける、ということがどういうことなのか。

自分だけではなく、自分の子ども、孫の健康をも左右する可能性が  
あることを忘れないようにしたいと思います🌍。

例えば、5年後、10年後先に

「これはあの時の・・・」ということになっても、

おそらく、政府も東電も何もしてくれないでしょうに😞。

その病変が事故によるものだと後々証明できないことを彼らは知っているのです。

欠如していた想像力を補い  
他人の痛みをわが身と考え、  
学びのないことをやめる勇気をもって、  
人として賢明な選択ができますように。

どうか、同じようなことが二度と繰り返されませんように🌈。

東日本から少し離れて、  
改めて、そんなことを考えます。

今朝は、少し雨が降りました。  
午後は晴れるかな🌤️？

2012.10.11 Thu

## 龍のお腹

---

のような雲でした。

大きなお腹🍎。

2012あわじ龍神雲

2012 10月19日 南あわじ

そういえば、元日に

あわじで見事な龍神雲を見たなあ🍎。

2012.10.22 Mon

## 昭和初期のアーチ

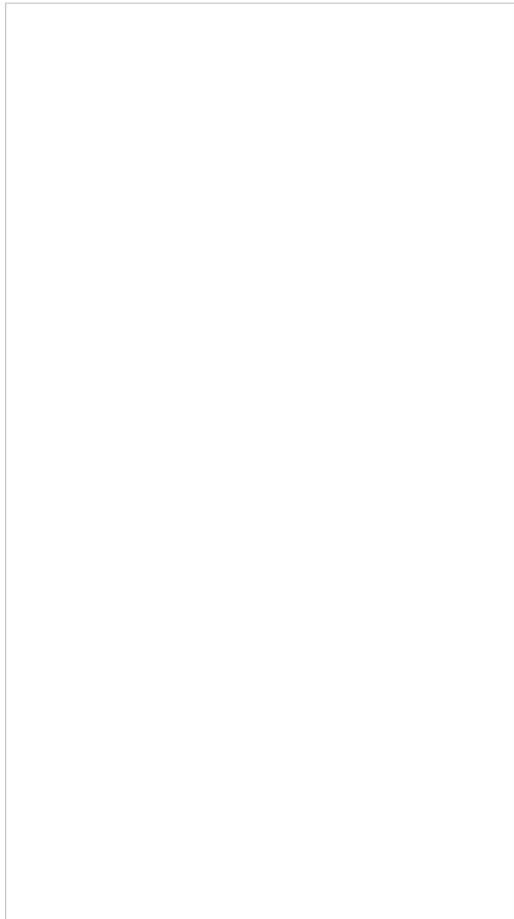
---

なぜか古いレンガやタイルの建物が好きです。

色違いで並んでいたら尚嬉しい🥰。

今年の春に出会った昭和初期の建築物がありまして、  
この壁がとても良い。

春は外観を拝めるのみだったけれど、  
年に1回、2日間だけ内部に入れる!!というので  
これは逃すまいっ!と、  
お昼にダッシュして(笑)行ってきました👣!



相変わらず、タイルの色違い具合がとても良いです🥰。

わくわくしながら内部へ進むと👁️、、、

20121027アインシュタイン塔階段

階段の角がアール。

20121027アインシュタイン塔天井

天井のデコボコ角もすべてアール。

触れる箇所、見える箇所は大体アール💡。

もともと設計自体が角を取るようになっていたのか、  
それとも左官職人の心意気なのか。

角が丸。

なんともやさしい雰囲気になるものです👁️。

見習って、まるくまるく いきませう🌈。

20121027アインシュタイン塔

国立天文台 太陽塔望遠鏡（アインシュタイン塔）

2012.10.28 Sun

## 首のこりが原因！？

---

今日の朝日新聞朝刊の健康欄に興味深い記事がありました。

東京脳神経センターの研究結果。

首のこり（首の筋肉が疲労で硬くなる）で副交感神経の働きが阻害され原因不明の体調不良を引き起こすケースがあるという主旨のものです。

肩こりは首とも大いに関係しています。私も肩こりで来院される方の首は必ずチェックしますが、首が細長くて、なで肩で痩せ型の人は肩も首もカチカチなことが多いです。これは統計的にも出ているので全国区で言えることだと思います。

PC操作や家事、育児でうつむく姿勢は日常茶飯事。頭はとても重いので、支えるのはとても大変。首の筋肉は肩、背中、胸にかけてフル稼働です。ずっと緊張しっぱなし。これで筋肉に疲労がたまらないはずはないわけで、記事にもありますが、意識して、首を休めてあげると少しは楽になります。オフィスなら、後壁やイスの背に頭をあずけてみたり、お家ならバスタオルやクッションなどを首に当てて数分休む。

その時に、首の後ろ、前の筋肉に手を当てて首まわりが柔らかく緩んでいるか確認してみましょう。まだピンと張っているようなら、高さや場所、当て方を変えてみてください。きれいに緩むポイントは必ずあります。

記事の後半にある「枕」の問題。

これ、とても重要ですね。

首こり、肩こりに悩んでいても、枕には注目してなかったり。

ベストな枕、実は私も探し中なんです。

枕選びはけっこう大変。

さて、年内にはベスト枕で眠れますように。

詳しい内容は朝日新聞朝刊5面をご覧くださいませ。

2012.10.30 Tue

## 赤ちゃんのストレス！？

---

女性の思春期の不安や憂うつなどの症状には  
人生の早い時期に受けたストレスが関係している  
という研究結果が出ていました。

これは、  
生後1年以内のストレスが、  
こども時代におけるコルチゾール（ストレス時に副腎皮質から分泌）  
というホルモンの濃度に関係していて、  
さらに、その濃度が思春期の女性の脳の扁桃体（感情と関連）と  
前頭前野（感情、行動などをコントロール）間の連絡に影響し、  
気分障害を導く可能性があることを示唆しているよ、ということらしい。  
ざっくりしすぎている感ありますので🙄、  
詳細は、  
[nature nueroscience](#)をご覧ください。

それにしても、  
赤ちゃん👶がストレスに感じることは？？  
それをどう察知するのか、、、

非常に興味深いテーマかな😊。  
最近、この辺の話に関連する本📖に出遭ったばかり。  
またこの本については改めて紹介できればと思います。  
2012.11.16 Fri

## ホルモンのルール

---

ホルモン。

食べる方の話ではありません🙄。

身体の内部環境を常に一定に保とうと（→おかげで生きていられる）  
働いてくれるシステムに、自律神経系と内分泌系（ホルモンです）とがありますが、  
今回は内分泌系の話です。

いろいろ経験しているうちに  
女性の不調を診るのは女性が良い、  
と考えるようになりました🙄。

なぜか。

理由はいくつか挙げられますが、  
そのひとつに  
先に挙げた内分泌系に男性とは大きく異なる点があるからです。  
ホルモンの中でも性腺刺激ホルモンと性ホルモン、  
女性はFSH、LH、エストロゲンとプロゲステロンという4種類が  
主に働いてくれています🙄。  
これらのホルモンは肉体的な作用だけではなく、  
心理的な面にも大きく影響を与えています。

この辺りの話を分かりやすく、絵などを用いて  
紹介している本📖がありました🙄。  
AEA Jでお薦めしていたので私も昨日読んでみました！

💡『ホルモンのルール  
女性のホルモンバランスを整えるリズムカルボディセラピー』  
ウミノミチコ著・技術評論社

女性はぜひご一読くださいませ。

小学生高学年くらいのお子様がいらっしゃれば、  
ぜひ一緒に読んでみてください📖。  
杉並区の図書館にも置いてあります（予約取り寄せの場合有）。

自分の体調のメカニズム（大きな周期性のあるもの）を理解しておく、  
なんとなく不調・・・といった悩みがひとつ少なくなるかも知れません🤗。

かくいう私も、外科領域以外の不調や検診は  
なるべく女性の医師に診てもらうようにしたり、  
女性の患者さんが多く通っている医院に行くことが多いです。  
話しやすいですしね。男性には言いづらいことも結構ありますから。  
心が楽なように、いきましょう🌈。

というわけで、  
きだ養生整体院もずっと女性専用🌸  
なのでございます🌸。  
2012.11.21 Wed

## 2012年 リオ+20で17歳少女が語ったこととは

---

以前、この[ブログ](#)で紹介した、

『12歳が環境サミットで語った伝説のスピーチ』  
という本があります。

これは1992年リオで開催された環境サミットで  
12歳の少女が各国首脳を前に行ったすばらしいスピーチを  
そのまままとめた本です。

あれから、ちょうど20年。

今年の6月20日~22日に同じくリオで開催された  
国連持続可能な開発会議（リオ+20）。  
92年のリオの会議での宣言を具体化するという主旨だったようです。

その開幕式で、  
ニュージーランドの高校生ブリタニー・トリフォードさん（17）が  
各国首脳の前で約5分間のスピーチを行ないました。  
映像は[こちら](#)で。

彼女はスピーチの最後に  
各国首脳や出席者に向けてこう問いかけました。

「私は私の未来のために戦うために、ここに居ます。  
それが、私がここにいる理由です。  
最後にあなた方に、なぜここに居るのか、何ができるのかを  
考えていただくようお願いして、スピーチを終わりたいと思います。

あなたは対面を保つためにここに居るのですか？  
それとも、私たちを救うためにここに居るのですか？」

17歳の少女が、です。  
なんと勇敢なことでしょう。

さて、このリオ+20で何が決まったのか？  
何を決められなかったのか？？  
このような切実な声を耳にしてまでも大人は・・・。

リオでのセヴァン・スズキさん（12）のスピーチ。  
20年経って、  
ブリタニー・トリフォードさん（17）のスピーチ。

こうやって、子どもたちは、純粋な存在たち🌻は、  
我々大人に自問自答、軌道修正の機会を与えてくれています。

人間は「忘れる」生物です。  
忘れるという能力は生きていく上で必要ですが、  
「忘れる」前に「学び生かす」という作業が  
これまた大切なのであります。

地球環境、資源・エネルギー。  
リオでは各国の経済事情が相まって  
世界共通の英断は下せませんでした。

さて、日本はどうでしょう。  
あれから英断を下せたでしょうか？

来月16日は総選挙と都知事選。

ちょうど20日後です。

2012.11.26 Mon

ハーブいろいろ。

---

今朝のあわじ、めちゃ寒いですねー。

寒いというか、冷たい❄️。

一瞬降った雨がみぞれ？みたいに白くなっていました。

さて。

やや遡りますが、

今夏、長野のラベンダー畑を訪れた際🌸に

数種類のハーブが植えられていたので写真を撮ってきました。

乾燥していないフレッシュなハーブさん達を見る機会📷が

少なかったので資料にもよいかなど。

今日はその中でも比較的きれいに撮れている(笑)

ものをいくつかUPします。

では、有名どころから👩🏻👩🏻👩🏻。

ハーブ3

カモミール、でお馴染みの。キク科。

ハーブティで使われるのはジャーマンカモミールの方が多いです。

香りはこちらのローマンの方が強くて、林檎🍏のような良い香りです。

アロマでは高価な精油のひとつ。

バランス♥️を取るのが上手で、胃腸にもよいですね。

子どもにも使える精油です👶🏻。

ハーブ4

オレガノさんです。シソ科。

お料理🍴でお目見えすることが多いのかな。

トマトソース系のイタリア料理によく使われています。

ハーブ6

アップルミント。シソ科。

用途はハーブティが多いかな。

ローマンカモミールは花から林檎のような香りがしますが、  
こちらは葉っぱに、ほんのり林檎🍏の香りを感じます。

## ハーブ2

チコリさん。名前がかわいい。キク科です。  
野菜のように食べられたり、根は乾燥させて煎ったものを  
ハーブティとして飲まれたり。味はコーヒー☕のようで、美味しい。  
イヌリンなどを含んでいて、タンポポコーヒーと似ています。  
肝、腎系に良いですね。

## ハーブ1

レディースマントルさん。バラ科。  
その名の通り、女性の健康の味方です😊。  
ハーブティは月経の不調や更年期トラブルにも良いとされています。  
和名は西洋羽衣草（せいようはごろもそう）。  
聞いたことがあるかも知れませんね。  
Lady's mantle（聖母マリアのマント）という英名から

牧野富太郎博士により命名されました。

ハーブ5

ヤロウです。キク科。和名はセイヨウノコギリソウ。

ハーブやアロマではそんなに前に出てくる名前ではないのであまり知られていないかな。

ハーブティは飲んだことがないので何とも言えませんが、ヨーロッパではその成分の効能からお薬のように使われていたこともあるようです。

精油は持っていますが、なんともパンチの効いた香りです(笑)。

好き嫌いがあります。

怒りや憤りのエネルギーを鎮め浄化してくれる力はずば抜けていますので、怒りっぽい人👊や不平不満ばかり言うような時👊には良い香りとして感じられることがあります。

ハーブ8

最後はラベンダーで。

ラバンジンという種類です。シソ科。

真正ラベンダーとスパイクラベンダーの交配種です。

精油はラベンダーよりもスーッとした香りを感じ、

スパイクよりはお花の香りっぽいかな。

バランス♥を取るのに良く、1.8シネオールやカンファーなども

含まれているので初期の風邪や炎症時にもよさそうです。

筋緊張の緩和にもスパイクラベンダーのように使用できます。

アロマ🧴やハーブは🌱

元気な土ときれいな空気、適度な雨量と陽射し☀️があって

はじめて私たちがその恩恵を受けることができます。

これ以上、🌍汚さないように、むしろ綺麗にしていきませう。

そのために日本の科学技術が大活躍してくれますように🌈！

2012.12.09 Sun

冬至を前に。

---

あと2週間ほどで冬至を迎えます。

まだまだあると思っていたら、あっという間に来そうです🌀。

このブログでも同じようなことを何度も言っている気がしますが、もうすぐ選挙もありますし、ね🤔。

つぶやいておきます(笑)。

さてさて、

そろそろ思考も視野も行動も転換ませう🔥。

そもそも生物が生きていく上で必要なもの全てが自然界に揃っています。

本当に全てが。見事に👍。

言ってみれば、

自然界の上に、ちょこっと人間界がつくられている程度のボリュームで、その豊富な自然の恩恵に今はまだ気付いていない人間がジタバタしているわけです。

そんなにあちこちいじくりまわさずとも大丈夫。

地球の奥底にあるようなものを

地表にわざわざもってきてエネルギーをつくらなくても大丈夫。

温暖化だからと日光を遮るような物質を撒かなくても大丈夫。

完全な種を無理やり変異させる技術がなくても、

必要に応じて自然に変異してきていますので大丈夫。

不足している、ではなく

全て足りている、と想像ませう。

人間の想像しうる以上の完璧なシステムで地球も宇宙🌌も動いています。

もちろん、私たちの身体も🧠。

どうぞ変われるチャンスを逃しませんように🌈。

2012.12.09 Sun

## 冬至に何が起こるのか

---

世間ではマヤ歴云々、アセンションなどと  
いろいろ言われていますが👁️👁️、  
この世をつくった者ではないので🙄  
私にはよく分かりません(笑)。

とはいえ、  
私的に実体験と知覚できる範囲で  
多少の変化は感じますので🙄  
記念に？ちょこっと書いておこうかな、と。

まず、

12月18日から外を歩く時に  
明らかに体が軽くなりました👉。  
体重をまるで感じません🙄。  
歩くのに筋力に頼らずとも力を使わずともススッと進んでいるよう。  
18日は「あれっ？軽いなあ」という感想。  
19日は「あれあれ？大丈夫か、私？」死んだらこんな感じなのかなあ、と  
自らの生死を疑うほどで、確認のために身内や友人に連絡してしまいました(笑)。  
さらに、数分歩いているだけで肩や背中の凝りがほとんど取れてしまいます。  
但し、これらの体感は室内に入ると一切なくなりまして、  
逆に身体が重く感じます🙄。

うーむ。なんだろう・・・  
何か地球🌍の磁場の変化なのか、  
もっと大きな視点で、、、  
例えば、宇宙🌌から地球に降り注ぐエネルギーの変化によるものなのか。  
今のところ、謎です🙄。

もともと地の磁場や人間の気場の変化は  
よく知覚できる方だと思うのですが、  
今回の実体験は既に数日間に亘って続いていて  
今まで経験したことのないボリュームというか規模🆕なので  
どこから来ているのかがよく分かりません。

ま、なんにせよ、悪い感じはしません。

滅ぶ気もしません(笑)。

ので、前々からちょいちょい同じようなことを書いていますが、今夜はより力を入れて(笑)、

今夜からどうぞ頭で考えすぎず、心根正直に、心の奥底から湧きあがるもの<sup>🔥</sup>を一番大切にしてみてください。

多くの人が恥ずかしがらずに愛ある言動を自他に体現していきます<sup>🌈</sup>。私も、これを読んで下さった皆さんも！

これまで着ていた世間体や体裁、プライドといった重い鎧や防具をえいやっ！で潔く捨てることができれば目に見えるように自分のまわりの景色が物事が大きく変わってきます。これ、ほんと<sup>💡</sup>。今がチャンス！やらなきゃ、もったいない。

マヤ歴でも、アセンションでもなんでもいいです。なんだか大きな変化がきているのは確かなので、楽しんじゃいましょうかね<sup>🎉</sup>。暗い話やトゲトゲした話は向かない時期です。口は災いのもと。お気をつけて<sup>🙏</sup>。

そして、女性は大活躍の時<sup>👩</sup>！2012年からこの流れが強くなってきていますが（春頃、夢に出てきた(笑)）、女性ならではの美と慈愛の感覚<sup>💖</sup>をフルに活用させましょう。男性も仕事中は心の底に眠っている女性性の感覚をたまには使ってみましょう。クリスマス寒波もなんのその<sup>🌧️</sup>、きっとホワン、ほかほかと温かくて優しい気持ちになるはずですよ<sup>🔥</sup>。3連休が楽しみですね。あちこちでホワン<sup>🎵</sup>、ほかほか、地球も喜びます<sup>🌍</sup>。

では、冬至の締め括りは、

眺めるだけで女性性が元気になる写真をどうぞ。

201212212011lovecolor

さきほど我が家にきてくれたお花たち。ありがとう😊。

2012.12.21 Fri

## 揃ってました

---

大晦日前、東京は生憎の雨🌧️です。

雨で道が空いているかもなーと、  
朝、車で買い出しに出かけたら🚗  
案の定、東八はすきすきでした。  
スイスイ進んでお昼前に帰宅。大満足。

で、

帰り道に、ふと、車のメーターを見たら、  
揃ってました👀。

20121230メーター7ゾロ目

おっ。これは嬉しい🥳。

良いことありそう～👉。

ということで、

ブログを見てくれた方に  
ラッキーナンバーのお裾分けを🍀と  
管理画面を開いてみたら、

昨日のブログのアクセス数が📊

「77」。

フィーバー、フィーバー(笑)。

雨でも良いことありました🌈。  
ありがとうございます🙏。

2012.12.30 Sun

## 2013 初日の出

---

明けましておめでとうございます🎆

今年は薄雲のかかる初日の出となりました。

これはこれで美しい🌅。

良きかな。

愛あふれる素晴らしい一年に🌍。

20120101初日の出

2013 元旦 初日の出と鳥

2013.01.01 Tue

富士山！

---

元日の夕方、久我山から

きれいな富士山🗻がちょこっと見えました👁️。

20130101久我山富士山

こいつあ～

春から縁起がいいなあ～🏯

(↑初春歌舞伎🎭の影響(笑))

2013.01.03 Thu

## くらくらっと

---

今日は如何せん身体が重い👇。  
ずっしり下に引っ張られる感じでなかなか厳しい。  
波はあるものの頭もイタイ・・・。  
お昼過ぎくらいから結構来始めて、  
未だ重い、、、やや頭痛あり。  
こりゃ困った😓。戻るかな。

前回は外を歩いていたら真っ直ぐ歩けないくらい  
くらくら、気持ち悪い😓。地上で船酔い(笑)。  
ふ～らふら歩きになってしまうので傍から観れば完全に怪しい人。  
どうも自分に原因がなさそうなので、磁場🌐かなーと思っていたら  
同時刻に福島で震度5。  
ちょうど気持ち悪すぎて友人に電話をしていたら、  
今、地震速報📰出てるよ、と。  
あらま。  
地震の後は、くらくらフラフラせず、普通に歩けました。

とはいえ、  
平坦な道であまりにもくらくら酔っていたので👤、  
これは脳や三半規管に問題が起きたんじゃないか、と  
翌日、脳外のクリニック🏥で検査したら全く問題なし😊。  
よかった。

ので、  
環境内の何か化学的な変化👤が影響しているのかな。  
身体の神経伝達は電位差によって行われているので、  
影響を受ける可能性はあるなあ。  
影響あるなしは4次元の範囲を察知できるかできないかで  
変わるんじゃないだろうか。  
どうでしょうかね？

と、聞いてみたり。考えてみたり。

今年は次元の考察と粒論をもうちょっと進めたいです🙏。  
世に知られている次元の見解とはちょっと違うのかな、どうかな。

なににせよ、これ以上  
原発🏭あるところで、  
大きな地震起こらないといいなあ・・・。

2013.01.25 Fri

## 現実化

---

敢えて書かないという選択。

実際に言葉に出したり、文字にすると  
やりようによっては  
物事の現実化を早める可能性がある👉、  
ので、  
地震のこと、UPを一時取り下げたのですが、  
やっぱり揺れるものは揺れますね👹。  
また震度5クラスでした。

天変地異🌐に人→集合体の意識なんて関与しない、  
なんてことはありません。

震災前後は、  
その道の方々（目に見えない範囲を察知する人）で  
これまでメディアにたくさん出ていた有名な人👤まで  
多くの人達が一斉に沈黙しました🙊。  
番組が終わったり、特番に出なくなったり、、と。  
気がつきましたか??  
理由は人それぞれだと思いますが、  
少なからず先に挙げたの理由で  
敢えて言わない書かない知らせない選択をした人もいるでしょう。  
難しい選択です。

ま、ぼちぼちクローズドの講演会や本などで  
語り始めているようですから、  
人それぞれの再開のタイミングを見計らって・・  
というところかな。

ううむ🤔。どうすべきか。

これは👹・・・と確信するほど酷い酔いっぴりの時だけ  
UPしていきましょうかね🤖。  
揺れるのはね、危ないのね。

タイムリーな知らせもあったことだし、  
やりなされ、ということでしょう。

さて。

東京は早朝降った雪❄️も

SunSunな陽射し☀️で日向はきれいに溶けました。

1週間、爽やかに🌈。

2013.01.28 Mon

## 2月 気分一新

---

おはようございます🌞。

東京は寒い朝です。明日は雪❄️だとか、。。

さて、私事ですが、  
2月初旬に熊本に行ってきました🏞️！

阿蘇山🌋を満喫して、  
パワー充電👉！

さすが活火山ですね。  
カルデラ内の温泉宿に泊ったら、  
それはもう下からホカホカエネルギー👉が  
昇ってくる昇ってくる。

心身疲労やエネルギー不足の方は行くべし！  
元気になりますよ👉。

ということで、  
2月新しい運気が始まる時に良いスタートが切れました🌸。  
熊本に、阿蘇に感謝🌈！

せっかくなので、  
毎度ブログをご覧頂いている方には  
阿蘇山グツグツ元気パワーのお裾分けを～👉。

20130203阿蘇山中岳火口

2013 2月 阿蘇山 中岳火口

2013.02.12 Tue

## 阿蘇山で幻日

---

そうそう、熊本話に戻りますが、  
阿蘇山の中岳火口へ行った時に  
太陽の横に虹が出ていました🌈。

ちょうどカメラを手にしていたのでパチリ📷。

その後、すぐに消えてしまいました。ああ、儂い🤦。

この現象↓は幻日というそうです💡。きれい🌈。

20130203阿蘇山頂上で幻日

2013 2月3日 阿蘇山 中岳火口より

2013.02.20 Wed

## 淡路島で幻日

---

そういえば、  
昨年の夏、淡路島でも  
幻日の写真撮ってました📷。

ということで、

その写真がこちら📷。

20120722あわじ幻日

右側に太陽🌞。  
左側にももう一つ太陽があるみたい。  
不思議な空だったので🤩  
思わずパチリ。

幻日でしたね👍。

2013.02.23 Sat

# 水仙

---

南あわじより。

庭に水仙がたくさん咲いていました🌸。

20130222庭の花

ラッパ水仙はシュツとしていて、  
フォルムが洗練されています。  
自然の形は凄いなあ🤩。

20130222庭の花2

ぱっと咲いて元気なお花さん達😊。

淡路島はあちこちで水仙が咲いているんですね。

灘黒岩水仙郷と立川水仙郷💡というところが有名らしい。

今度、行ってみようかな👉。

2013.02.23 Sat

## 広々と

---

外を歩きながら、  
向こうの山まで広々と見渡せるというのは  
とても気持ちの良いものですね😊。

20130224あわじ風景

心も広々といきませう🌈。

2013.02.24 Sun

## 楽しみをつくる

---

花粉が飛んでいますね。

グスグス、ハックションの毎日です。

先日、久しぶりに市販薬を服用したら、  
効きめが強すぎて、水分カラカラ、筋痛が🤢、、、。  
恐るべし。

いろんなアイテムを総動員して、  
花粉になるべく触れないよう、吸わないよう  
予防策でしのぐ最近です🤧。

さて、  
日々生きていると落ち込むことは沢山あります。

悲しいことも沢山ある。

だけど

だけど、僕らはくじけない～

泣くのはイヤだよ、笑っちゃおう🤗！

進め～♪

と、ひょっこりひょうたん島の歌に救われる今です🤗。

そして、  
物理的な楽しみをつくること💡。

これが一番効きます👉。

私の場合はこちら！！！！

↓

↓

20130312しいたけ

夢の「シイタケ菌床🍄」です。

誕生日プレゼントに菌床を頼む自分もどうかと思いますが・・・

やはり選択は間違っていなかった！  
ありがとうございます。

手元に届いた時点で既にシイタケの子どもちゃん達がワラワラと頭を出しているではありませんか。

なんとー！！  
4日くらいで最初の収穫を迎えるとのこと。  
シイタケちゃんは想像以上にスピーディに育ちます🍄。

お世話としては、  
毎日、「きのこ活性水」というのをシュッシュッとかけて💧、  
ビニールを被せて、やや暗がりに置いておくだけ。

菌強し🍄。

ワラワラ出てくるシイタケちゃん達を  
ぼーっと眺めているだけで  
ニヤリです。

た、楽しいっ🥰!  
収穫が楽しみです。

物理的な楽しみをつくと、  
自然に口角が上がって笑顔に。

けっこう単純なのです🥰。

笑顔が多い方がやっぱり良いなあ🌻。

2013.03.12 Tue

## 地震の後に来たのは

---

20130414あわじお神輿

お神輿でした🌸！

近くの神社かな??

初めて観る形だなぁ👁️。

地震にめげず、わっしょいわっしょい。逞しい👊！

2013.04.15 Mon

## 心と言葉

---

今春は、「言葉」について考えることが多かった。

言葉は、薬にも武器にもなって、

それは物として存在はしないけれど  
人間に与える影響力は物よりも大きい。

影響を与える範囲も広い。

心に、肉体に、魂に、それこそ人間まるごと  
繊細に影響を与えている。

だから、  
昔からその影響力の大きさに恐れさえ感じて、  
言霊と呼んだのだろう、、とも考える。

疲れている時に放った何気ない言葉、

怒りに任せて放った言葉、

困らせようと放った言葉、

侮辱する言葉、、、

これらは鋭いナイフのように人を傷つけ、  
その傷は想像以上に深く、  
想像以上に長く痛む。

たった一言。

されど一言。

放った言葉は必ず力を持つ。  
自分の放つ言葉で打ち消さない限り、力を持ち続け、  
遅かれ早かれ必ず自分に返ってくる。

そういう仕組みでこの世はできている。

たった一言で、人の印象が一瞬で変わる。

たった一言で、人の健康が一瞬で変わる。

たった一言で、人の人生が一瞬で変わる。

この法則に沢山の人が気づけば気づくほど、  
悲しい顛末を迎える人や  
傷病に苦しむ人の数は減るだろう。

もしも自分の放った言葉が、  
心ある言葉、愛ある言葉でなかったのなら、  
それを少しでも後悔しているのなら、謝れば良い。

謝る機会がないなら、素直になれないなら、  
それを打ち消すほどの  
心ある言葉、愛ある言葉を  
これでもかというほど贈れば良い。

きっと、そうして初めて感じるができるはず。

ああ、こんなにも心は軽くなるものなのか、と。

そして、必ず、自分に、自分のまわりに  
心ある、愛ある言葉が溢れる時が来る。

孔子曰く、

駟（し）も舌に及ばず

エドガー・ケイシー曰く、

誰に対しても、辛辣な言葉を決して吐いてはならない。

Do not say, ever, harsh words to any.

マザー・テレサ曰く、

思考に気をつけなさい、それはいつか言葉になるから。

言葉に気をつけなさい、それはいつか行動になるから。

行動に気をつけなさい、それはいつか習慣になるから。

習慣に気をつけなさい、それはいつか性格になるから。

性格に気をつけなさい、それはいつか運命になるから。

2013.04.30 Tue

## じんわりと

---

深いところまで響いてくるなあ・・・。  
ありがたや🍷。

フランスの思想家曰く、

自分の内に安らぎを見出せない時は、外にそれを求めても無駄である。

エドガー・ケイシー曰く、

障害は常に踏み石として使いなさい。あなたを目的や理想から引きずり下ろすような怒りにしてはなりません。

**Use hindrances then ever as stepping-stones and not as wraths that would drag thee from thy purpose or from thy ideal.**

老子曰く、

優しくなりなさい、そうすれば勇敢になれる。

つつましくなりなさい、そうすれば広い心を持てる。

人の前を行かないようにしなさい、そうすれば人を導く者になる。

東京は久しぶりに雨らしい雨💧の一日です。

浄化になって良きかな🌈。

2013.05.11 Sat

## まさかの坂

---

身内が大手術するなんて、  
数か月前には

思いもせず。

そのタイミングも、  
自分が底にいる時にやって来る。

なんと人生とは試練の連続なのだろう。

不意打ちにて自分も腰痛、再発。

自分で毎日、施術しても痛くなるから、

心の状態と痛みは密接に関係している良い証拠だな、と。

こちらも学びの連続。

辛く苦しくとも、  
当人の方がよほど辛い。

人生は振り子のように、

辛い苦しい方に振れた分だけ、

嬉しい楽しいことが必ずやってくる。

だから、

退院まであとちょっと、

身体のごことは身体の治り方に任せて

自分の心に優しくね、

楽に、楽に歩いていませう。

20130517応援花2

2013 5月 応援花

2013.05.19 Sun

あのお神輿みたいなものは

---

「だんじり」でした👉。

以前、このブログに載ったのですが、  
あれは淡路だんじりでした。

4月29日に近くで  
淡路だんじり祭りをやっているとのことで  
観に行ってきました👤。

とても良いお天気で  
歩いているだけで汗が、、💦。

会場に着いたら、

あらま、びっくり👤。

広い運動場に

ずら〜り。

20130429淡路だんじり祭り

あのお神輿みたいなものは

「ふとんだんじり」と言うそうです。

赤色に金👑。

元気な配色で良いなあ🌟。

前の方では、だんじりを担ぐ人たちが  
威勢良く、唄をうたっていました。

会場入口周辺には  
出店が出ていて大賑わい🍡。

子ども達は基本、走っています🏃。  
元気だね。

淡路だんじり祭りは  
観ているだけで元気が出てくるぞい🌟。

初「淡路だんじり」  
面白かった！

💡「淡路だんじり」でググると  
淡路だんじりHPがすぐ出てきますので、  
詳しく知りたい方はそちらをご参照くださいませ。

そして、今日も東京は暑い！

2013.05.24 Fri

## スイカのバランス

---

早くから夏日が続いたせいか、  
5月下旬にして、  
スーパーの店頭でスイカが並んでいました。

三浦屋で熊本産の  
美味しそうなスイカがお買い得に🍉。

いいね。頂きましょう👤。

さっそく、食卓にゲストとして登場🌟。

20130526スイカ

みずみずしくて、甘くて、  
なんとも、おいしい。

自然の甘さ、恐るべし。美味なり。

でも、  
スイカって、ほとんど水分と糖分でしょ、  
ということなけれ。

💡調べてみたら、スイカは

ビタミンCやB1・B2、 $\beta$ カロテン、  
カリウム、リコピン、シトルリンなど  
疲労回復やデトックス効果、抗酸化作用など  
身体が喜ぶ👉栄養分を  
他の果物ではなかなか見られないほどの  
絶妙のバランスで含んでいるのです。

お見事🌻！

何でも食べ過ぎはよろしくありませんが、  
たまに目に留まった時は  
身体がスイカを求めているのかも！？

そしたら、  
また食べよう〜っと🍉。

2013.06.12 Wed

## キース・ジャレット・トリオの最後の公演

---

キース・ジャレット、ゲイリー・ピーコック、  
ジャック・ディジョネットの3人による日本公演🎪。  
トリオ結成30周年にして、日本公演はこれで最後とのこと。

思い返せば、大学生時代にジャズに興味が出てきて、  
ずっと家に置いてあったキース・ジャレットの  
レコードを聴いていたのをふと思い出し、  
最後と言われたら、  
何だか無性に生演奏を聴いておきたくなった次第です。

そんなわけで、

早速チケットを取って聴きに行ってきたぞ、と🎪。

行動あるのみ(笑)。

Bukamuraオーチャードホールにて。

大体予想はしていましたが、  
客層が、、、  
それはもうJazz好きそうなオジサマがわんさか🎪。

キースの一挙一動を見落とすまい、一音も聴き逃すまいとして  
やや殺気のようなものさえ感じたほど。

あー、コワイ🎪。

Jazzは本来、心地よく気持ち良く聴くものだと思うのだけれど？  
かろうじて席はやや同年代の音楽好きそうな男性に挟まれて、  
さほど緊張せずに聴けたのでセーフ🎪。

演奏は言うまでもなく👉。

聴けて良かった。会えて良かった（遠くからだけど）👍。

演奏を聴いていると👂

時間がどのくらい経ったか分からなくなって、

まわりが視界に入ってこなくなり、

やがて

自分 to トリオの世界になっていました💡。

演奏はザ・ジャズといった曲もあれば、

クラシックに近いものもあり、その幅は広く、

どれも気持ち良く楽しめるものばかり。

彼らの前ではジャンル分けすることも無粋かな🙄。

なんて、カッコいいオジサマ達なんだ💖！

そうそう、

中盤のゆったり壮大な曲を聴いている時には

なんと、トリオの周りに宇宙が見えました🌌。

銀河が広がって、それはそれは美しく感動的で、

他の人にも見えてるかな？と思ったほど、くっきり👁️。

音楽が神レベルに達すると、

出てくるのは宇宙👁️。

とても興味深い体験でした。

ステキな記念パンフも買えて、

嬉しいなあ。

元気出たぞい🌟！

キース・ジャレットさん、ゲイリー・ピーコックさん、

ジャック・ディジョネットさん、公演に携わった方々に感謝！

素晴らしい音楽をありがとうございました🌈！

2013.06.13 Thu

## 休み明け

---

久々にお休みの日をつくって、  
休養の大切さをしみじみと感じた  
休み明けです😊。

筋肉は休ませないと  
筋疲労は取れません。

疲労している筋を  
なるべく使わないようにして  
1日過ごすだけで大分楽になります💡。

それにしても、  
こここのところずっと雨模様でしたね🌧️。  
今日はようやく良いお天気です！

ああ、陽射しが眩しいっ☀️！

昨日の大雨で行けずじまいだった  
お墓参りに今朝行ってきました👣。

ちょっとの間に草がポーポー🌿です。

生命力を感じます。

で、草引き、おそうじして🧹  
すっきりきれいになったら、  
陽の光がピカーンとお墓を照らしてキラキラ。  
おおっ。喜んでくれているらしい。  
心もすっきり、爽やかに🌈。

神頼みの前に、  
ご先祖様を大切に🌈。

感謝。

20130622かえるさん

今回も庭にご登場🐸。

親指よりちょっと大きいくらい？

かわいらしいサイズのカエルさんが

草引きしてたら、じーっと見てた🐸。

ぼくの隠れ場所を残しといて、、って言った??

ということで、

今日から来週のお休み日（火、水）まで

OPENです😊。

2013.06.27 Thu

## あわじでゾロ目

---

先日、あわじで運転中に  
車の走行距離が🚗  
ちょうどゾロ目を迎えました🎉。

記念にパチリ📷。



今朝は、イルカさん🐬を眺めに出かけてきました。  
トレーナーの方が話しかけてくれて、  
餌やりしながらのトレーニング🌈を見せてくれました。  
ありがとうございます🐶！  
適度に日光浴もできたので良かった🌞！  
たっぷり癒されて帰宅です。

今日も暑い！夏だっ！

2013.07.11 Thu

## くすのきのサシェで防虫剤

---

今日から8月ですね🌻。

お子様達は夏休み真っ只中、絶好調かな👶？

急な雷雨🌩️などでジメジメ湿気もあって、  
暑さがこんなですから、  
梅雨に始まったカビやダニ対策も続行中👹。

さて、今朝は  
防虫対策、ついでに爽やかリラックスな香りも楽しめる  
一石二鳥なサシェをつくってみました。

使うのは、  
九州産のくすのきチップ（←見本でもらった）。  
くすのき精油🧴（←ミッドタウンで気分で購入）。  
それと、お茶パック※紐付きも便利（家にあった）。

くすのき関連の品々は最近、なんとなく手元に  
集まってきたものたち。

ようこそ、私のところへ(笑)！

で、  
あれとあれを合わせたらサシェできるなあ、、と  
今朝、思いついた次第です💡。

朝から、さっそく。

くすのきチップをお茶パックに適量詰めて、  
精油を2, 3滴垂らします。

はい、もう終わり。簡単です。



靴箱や洋服ダンス、ベッド周りなどに  
ぶら下げたり、置いておくだけで、防虫対策に🌸。

くすのきの精油には、  
カンファー（多）、リモネン、シネオール1.8、サフロール、 $\alpha$ -ピネンなど  
が含まれているので、  
殺菌、抗真菌、抗ウィルス作用、鎮静、空気をきれいにする作用などが  
期待できます🐼。

香りよし、効果よし、手間なし👉。

自然の恵みに感謝🌈。

2013.08.01 Thu

## 手首を捻挫しまして

---

今年の6月、あわじに行く直前に  
思いがけず、手首を捻挫しました😞。

疲れてくると身体の端っこの方まで  
意識が行き届かずに、  
よく足の小指をぶついたりしますが、

今回は、  
家の中で、角を曲がろうとしたら、  
右手首を置いてきてしまいました😞。

どんな感じかというと、、、



こんな感じ👉。

角を曲がる気満々で身体は勢いよく前に進んでいまして👉、  
右手首だけがなぜか一緒に曲がれずに、壁にぶつかり、

ぐいっと過伸展です💩。



おうっ。。。

痛そうでしょう？

痛いです😞。

よりによって利き手を・・・。

早く治さねば🙏！

骨には異常ないことを確認して、

「手首さん、ごめんよ🙏！」と謝りつつ、

🌿あまり動かないようにテーピングで固定します。

(利き手の手首はなんだかんだでつつい動いてしまうので)

🌿即、氷水で冷やしまして、

冷やしている箇所の皮膚に触れてみて触感がぼやっとしてきたら(10~15分位)、

氷水を外して、少し置いて感覚が戻ってきたらまた氷水で冷やします。

(保冷剤は冷えすぎて危ないので使いません。)

その繰り返しを地道に、地道に。

こうやって炎症、腫れを最低限に抑えます。

💡急性期といわれる2~3日くらいは

動かさずに冷やします。

お風呂には手首を浸からせません。

いやはや、けっこう、疲れます😓。

でも早く治すためにがんばろう👉。

🌿そんでもって、熱感がなくなって

手首の痛みもなくなってきたら、

テーピングで少し、補助をしてあげつつ、

いつも通りの生活に戻ります。

長い期間テーピングをしていると修復後の筋が弱くなり、

またその補助をしている筋の働きも弱くなってしまうので、

あまり多用せず、期間も最短にしておきます。

🌿オイル療法(湿布やトリートメント。奏功!)でケアしながら、

手首をお風呂にも浸からせます。

血液の循環を良くして、

筋を痛めたところに修復のための栄養素を

たくさん運んであげます。

受傷時の炎症を最低限に抑えてあげると、

その後の修復に必要なエネルギーも最小限で済みます。

よって、早く治ります!

光線療法🌟も受傷時からやるとめっちゃ治りが早いのですが、

骨折時に実践済みだったので

今回は光線なしで、治り方を観察してみました👁️。

ということで、  
治し方は地味ですが、  
なんとか あわじ出張には間に合った次第です。

捻挫は最初にばっちり治しておかないと  
捻挫癖がついたり、動きにくくなったりしますので  
気をつけましょう🙄！

グギッとやったら、  
すぐに上手な接骨院や整形外科の先生のところへ！  
お薦めはスポーツ外傷を得意にしている先生です。  
捻挫への対応に慣れていきます。

ま、なにより捻挫しないのが一番かな。  
日頃から身体に柔軟性とバランスを👉。  
そして、疲労はほっとかない👉。

と自分に言っときます(笑)。

画：Nagameさん (Thank you!)

2013.08.05 Mon

## 癒しフェア と 粒論ちらり

---

猛暑、ですね🌞。

蝉が主役の陽気です。

さて、先週末、2年ぶりに癒しフェアに出かけてきました🎉。

招待券と無料券（1週間前くらいまで、アンケートに答えたらもらえます）で入場フリー。どうせなら気楽にいきましょう。



健康や食、癒しなどに関わる色々な会社やショップ、個人が出展しています。

日曜日は混むので土曜日午後にお邪魔しました。客層は広く、それぞれ楽しみ方もいろいろな様子👥。

ストーン選びを少しお手伝いして、どの占い・ヒーラーの人をお願いしようかとのお悩みには少々アドバイスを添えて、、

本日のお役目終了ということで、後は自由散策🚶！

ヤッホイ！

いろんな人がいて面白いので人間観察しながら、  
スタンプラリーついでに会場をぐるり周遊🗺️。  
2年前にセドナ産のホワイトセージをここで買ったので、  
探してみたけれど、残念、見つからず🙄。

ロゴナ化粧品のショップを発見したら、  
とてもかわいい色のアイテムがびっくり価格に！  
ラッキー。

sonでもって、  
お目当てのセージはなかったけれど、  
良い出会いもありました。

それがコチラ👉。



シンギングボウルです。  
チベットの法具の一つで、  
鳴らすと、スゥーっと空間に美しい倍音が響きます🎵。

前々から欲しかったのですが、  
まだ呼ばれてなかったので良いものに出会いませんでした。

今回は、スルスルっと手元に来てくれました。

いらっしやい🙏。

倍音を自分の生活に採り入れて8年くらいかな。

かなり役立ってくれています。感謝🙏。

人間も細かくみていけば、極小の粒からできていて、

その粒はエネルギーの中に存在しているのですが、

そこには波🌊があります。

いわゆる波長といったものでしょうか、

常に振動しています。

その振動が狂ってくると気分的にも肉体的にも不調が出てくる👹。

その狂いを是正していくのがまさに気功、

欧米的にはエネルギー療法と言われるものなんだろうな、と。

倍音もその波に影響を与え、調整できる方法の一つ。

倍音の話はまた今度。こちらもボリュームあるのね。

なんだかんだで、このあたりの作用や仕組みについては

確信がより深まる最近です。

ま、その、実験したりデータを集めて分析したりするような

専門家ではないので専門用語や細かいことはよく分かりませんが、

(数字だらけのデータや専門用語にたいして興味がないので入ってこない)

そうなっていることは、気功をやり始めてから、

目に見えないものを扱い始めてから、

「ああ、そうなっているのだ」と承知するのです💡。

同じようなことを難しく書いている本に2年ほど前に出会って、

「ね、やっぱり、そうでしょう〜」って(笑)。

私が把握している内容については

次元の話とも関係してきて、今はうまくまとめて書けない気満々です。

なので、時が来たら、。。

本か何か、その時一番良い手段でまとめます🙏。

自分で言うのもなんですが、

刺激的でおもしろいのですよ。

全てを知っているとてつもない大きな何かから

(伝わりにくくてすみません)

必要な情報をスイスイともらっているような感じで、  
どんどん浮かんでくる🌀。

知識やアイデアのようなものが映像化されたり、  
ストーリーのように展開されたりして。

ま、アイデアが出てき過ぎて、たまに疲れますが🤖。

私がこうなるのだから、誰でもそうなるんじゃないかしら🤖。

そうなったら、くだらない争いごとや環境汚染も、  
ぜんぶすっきりなくなる気がします👍。

そんな凄い可能性を地球人はまだ活かしていないので  
これから、ですね。

新人類、ようこそ🌟。

さて、今日は高校時代の友人達に会ってきます。  
楽しみです👉。

2013.08.08 Thu

## ミルクでできた自然塗料

---

東京の方のお手洗いの壁紙が経年により  
ややくたびれてきた感がありまして👤、  
前々から気になっていたのも、  
先日、えいやっ👊！で壁の塗り替えをやりました。

かなり面倒なので🙄、気合でもっていきます。

使用したペンキはこちら。



その名も「バターミルクペイント」💡。  
牛乳に含まれるミルクカゼインが主成分の天然顔料です。  
こんなペンキがあるんですね。  
建築をやっている身内に教えてもらいました。さ・す・が！

ツーンとくるペンキ臭さもなく、  
一応、マスク👤と喚起はしますが、  
終始、呼吸器にやさしい感じで作業を進めることができました👤。  
塗る時の伸びも良いです。  
二度塗り、部分によっては三度塗りしましたが、  
素人でも綺麗な塗り上がり👤。

ちなみに、

塗り替え前はこんな感じ📷。



狭さはどうしようもございません🙄。

もともとベージュ色の壁紙だったのですが、  
あちこちに釘孔、そして一部変色と、  
全体的に年月を感じます。

お世話になりました🙏。

それが、

ミルクペイント1日半の作業によって  
こんな感じになりました🏠。

↓

↓



色は #2-4 / 1301White を使用。

ま、素人には 。  
ということで良しとしよう！

おつかれさまでしたー .



2013.08.13 Tue

## 夢に富士山

---

4日ほど前の夢に富士山が出てきまして、  
めでたいかな🎉と思いきや、  
ちょっと変な夢だったので念のためUPを📱。

以下、夢の内容です。

↓

富士山🗻を南側の斜め上から俯瞰で眺めています。

相変わらず、どどーんと大きい雄大な佇まい👁️。

惚れ惚れしてますと、

間もなく、

富士山頂上よりやや下の方、東側に火口みたいな穴がありまして、  
そこから「ぽふっ」と白い雲☁️が生まれてきました👁️。

なんだろうか？と見ていると、

白い雲が大きな蜘蛛の形🕸️になっていて、  
裾野をダダーッと駆け下っていきます👁️。

うわっ！気持ちわるっ👁️！

蜘蛛の足が長くて  
多足系に弱い私にはちょい厳しい映像です。

そんでもって、また「ぽふっ☁️」→二匹目🕸️登場。  
また降っていきます👁️。

そして、最後に、  
小さな白い雲が「ぽふーっ☁️」と空高く噴き出たかと思うと  
小さな子蜘蛛🕸️みたいのが空中で足をパッと開いてフワフワと

裾野へ落ちて行きました。

目が覚めてもはっきり憶えていたので、

いやはや何でこんな変な夢を見たのかな🤔。

あまり後味が良なくて、

ふと富士山🗻は大丈夫だろうか・・・、

と気になった次第です。

久々に絵でも描いてみました。下手なのは置いておいて。

こんな見え方でした🤖。

ね、結構、蜘蛛の形がリアルでしょう😁。



2013.09.30 Mon

## 伊勢神宮 遷御の儀

---

今日は休日。おばあちゃんの様子を観に行った帰りに  
外で早めの夕ご飯になりまして、とと芳さんへ🍌。  
買い物をして、19時半にはお腹いっぱい帰宅🏠。

そしたら、ちょうど20時から  
伊勢神宮の式年遷宮 遷御の儀🏯  
(ご神体が新しい社殿へ遷る神事)  
があるとのこと💡。

あわじではサンテレビで中継番組(三重TV)を  
観ることができました👁️。  
実際の神事は生中継できないそうなので、  
時間的に少し遅れたかたちでVTRオンエア📺。  
20時に出御で、  
東京では同時刻に天皇陛下が庭に降りて「祈る」とのことで、  
伊勢だけではない神事だそうです。

そうそう、「祈り」という行為、意識には  
医学的にも良い効果が確認されているので(エビデンス有)、  
アメリカでは治療に採り入れられているんです👍。  
統合医療の特にケア部門では常識になりつつありますが、  
まだまだ日本で実践されているところは少ないようです。  
心身に悩みを抱える方🧘は、  
祈りや座禅、瞑想(感謝🙏と愛💕ベースの)を  
日常生活に数分でも採り入れてみたら少しずつ心身が変わっていく👉の  
感じることができるかも知れません👁️。  
試すのはタダですから(笑)、ぜひ三日坊主と言わず、  
細く長く続けてみてください。

さて、話を戻して、、

東京では中継番組はなかったそうなので、  
たまたまあわじ滞在中に、  
早めの夕食で帰宅したので場所は離れていても立ち会えたね、  
ということでラッキー🍀でした。

ありがたや。

おばあちゃんが観たかったのかな👩🏻。

同時刻に映像を観ながら集中&気だけトリップで、  
伊勢神宮の内宮の気🌟を少し頂きました。

ありがとうございます。

1時間経っても体中がぼかぼか👉。

自然の高められた気の凄さを改めて感じます👩🏻。

今日は、東京で綺麗な二重虹が  
見えたそうです🌈。

2013.10.02 Wed

南あわじで天使の梯子

---





2013 10月3日 南あわじ 天使の梯子  
2013.10.03 Thu

## たて続けに風寒、風熱

---

期間集中で10月中旬に1回、

そして今月に入って、また風邪🤧を引きました😞。

いやー、我ながらびっくり。

というのも、風邪を引くのは夏の終わりと年末の2回だけと

ここ数年間決まってまして、

ま、年2回の疲れリフレッシュ解毒Dayみたいな感じだったわけです👉。

例外もたまにはあるよね。

さて、アロマやハーブは穏やかに効果があるので、

日常使いで予防、病中病後にまんべんなく使えます。

アロマ🧴でいえば、

抗ウィルス、抗菌性、抗炎症性が特徴的な精油、

ユーカリラディアタ、ユーカリグロブルス、ティトリー、ラベンダー  
などを用います。

但し、ユーカリ類に多く含まれる1,8シネオールは刺激性があるため  
乳幼児が居るご家庭では念のため使用を控えてください。

ハーブでいえば、

風邪を退治するための体の機能に不可欠なV Cを豊富に含んだローズヒップ、  
免疫力をバックアップするエキナセア、

エルダーフラワーは鼻風邪など水気が多い時におすすめかな。

カモミールジャーマンに含まれるカマズレンは抗炎症作用が期待できます。

とはいえ、今回は疲労時の隙間を突かれたか、

よほど電車や街中に🤧充満していたか、。。

10月に引いた時は葛根湯を飲んだら効いたので、

今回も「風邪」ということで家にあった葛根湯を飲んで寝ました。

しかし、これが全く効かない😞。

薬局推薦の「銀翹散（ギンギョウサン）」をさきほど飲んだところ、  
あっという間に、喉が楽になってきました👉。

おおっ、漢方やりますな👉。

ということで調べてみました。

10月に引いた風邪は調べると、どうやら「風寒」の方だったようです。  
寒気がしたり、体中の節々が痛かったのも。  
風寒の風邪には、身体を温める「葛根湯🔥」。

今回は、喉の痛みだけ。あれ？喉が痛いかな？と思っていたら  
あっという間に喉全体が「イタイ」全開です😞。  
夜は汗をかく感じでした。こんな症状の風邪は「風熱」の方だそうです。  
風熱には、熱を取って炎症を鎮める「銀翹散（ギンギョウサン）👑」。

今更ながら、  
漢方は飲む前に、  
自分の症状をより細かく把握することが大切なのですね😊。

ま、具合の良くない時は、いちいち調べる気力もないので、  
ご家族がフォローしてあげると良いかも知れませんね。

支え合いかな。良きかな🌸。

皆さんも風邪は種類を把握して、  
早めに治しましょう～🌈。

2013.11.09 Sat

2014

---

新年明けまして  
おめでとうございます🌸

緩やかに新しい年が始まりました。  
2014年は、変化の年になりそうです🐼。

本年もどうぞよろしく願いいたします🌈。



2014年 初日の出

2014.01.06 Mon

## 歩く = 全方位型の運動

---

こんにちは。

寒い日が続きますね🌨️。

私事ですが、

年末年始に完全なる運動不足になりまして、

脚や体幹の筋がユルユルに👤。

これはいかん😱！と

三が日明けから暇をみては、よく歩いております👤。

歩き始めて大体3~4kmを過ぎると、

脚や腰、腹筋など、あちこちがだるくなり👤、

おおーっ、効いてきたワ、とニヤリ👤。

だるくなったり、ちょっとキツイなと感じる頃から

筋がついてきます（筋繊維が太くなる）👤。

故に、脚やお腹がだるくなっていくまでガンバリマス。

そんなこんなの2週間で、

万遍なく、無理なく、全体的に体が締まってきました👤。

体調も整ってくる。

いやー、それにしても、

歩くとは何に置いても万能な全方位型の運動方法でございます。

脚や体幹はもちろん、脳にも良い👤。

走るのも良いですが、

心拍がググッと上がる分、

心臓に負担がかかっているよ、血圧もトンと上がる❤️

ということですから、

万人に勧められるものではないのが惜しいところ。

運動慣れしていない人は、まずは「歩く」ことから始めたい。

歩くと心臓への負担は少ないながら  
全身の血液循環が良くなるので  
上半身の凝り、疲労にも良いし、  
身体の生理機能も含めて効果が出る。

ということで、「全方位型」の運動と勝手に名づけました。

どの方位が何？という細かい指摘はご容赦を。  
ざっとした感じで通り過ぎてください。

歩き方や運動靴も気にしたいところ。

足に合った運動靴を履きまして、

手ぶらで、姿勢よく、  
しっかり足裏全体を使って地球🌍を踏みしめて  
最後に足指の先でぐっと地球を掴むようにしてから離して前へ!!。

地面でなくて、地球をね(笑)。

壮大なスケールで楽しみましょう🌈。

たくさん歩いた後やばっちり運動した後は  
ストレッチをしつつ  
1時間ほど筋肉をしっかり休ませるのが大切でして、  
ストレッチ後、てる～んと脱力していると、  
しっかり筋は疲労回復をはかってくれます。  
自然に回復しようとするのです。  
素晴らしいですねー、  
身体の機能には無駄がない👏。

飛脚の人達の歩き方「なんば歩き」も  
良いかもね、。。

結局、行き着くところは  
一に食事、二に運動、三に・・・。

と、養生訓はまた別の機会に🐼。

2014.01.14 Tue

## リップクリームはつくれるよ

---

ということで、  
今朝は気分転換にリップクリームをつくりました。

簡単です😊。  
結構楽しいので、たまにつくります。

直接、塗布するものにミツロウ（ビーズワックス）やホホバオイルを使用するので、アレルギーがあるかは事前にご確認くださいませ🙏。

材料は、  
リップクリーム容器（生活の木で売っています）と  
それにちょうど入る量のミツロウ 2 g 🐜、  
ホホバオイル 5 ml（他の植物性100%オイルでもOK）、  
（以下材料はお好みでどうぞ。精油はお肌系に良くて、刺激性のないものがベスト）  
カモミールパウダー（食用）少々、  
精油（ゼラニウム1滴、マンダリン1滴）🧴。



作り方をザザッと。

ミツロウを薄く削ってホホバオイルに入れて湯煎で溶かします🔥。

きれいに全部溶けたら、

カモミールパウダー少々（料理に胡椒を振るイメージです）と  
精油を入れて、つまようじなどで良く混ぜます。

混ぜたら、リップクリーム容器に素早く注いで💧、

空洞をなくすために容器の底を机に「トントン」。

すぐに表面が固まってきますのでそれを見届けたら蓋をして

完全に固まるまでそっとしておきます🙄。

そしてお昼にはこんな感じでほぼ完成👁️。



寒い時期なので固まるのも早いですね。

明日から使えそう～🎉。

2014.01.29 Wed

2月になりました。

---

こんにちは。2月に入りました。  
早いですねー。

2014年、年明け早々に最初にぼっと浮かんだキーワードがこのブログにも書いた、「変化」でした。  
その後、各方面から入ってくる情報をまとめると動向の中心にあるテーマは「変化」と言えそうです。

表層の変化は公的にも私的なレベルでもこれまでも多少なりともあったのですが、2014年はもっと根本的な、肝のような部分、丹田から湧き出てくるような変化が起こってきています。

私的な話でいえば、昨年11月くらいからそれはもう処理しきれないくらいの動きがありまして、1月でこの状態ですから、あと11か月もあるとなるとこれはなかなか面白いことになりそうだな、と。

変化していくことこそ、「生きる」そのものの主題かな。

以前、「現実化」のスピードがびっくりするくらい早くなっている、という話は書いたように思いますが、その現象と相まって、湧き上がってくる変化を一旦認識しますと各方面から、今の変化の方向に合わせて情報や出会いがバンバン出現します。

心や意識の変化を感じたら

「素直に受け入れませう」。

まさに今、おすすめのスタンスです。

「そうは言ってもね、」とか「そう簡単に変われるかって」とかつまらないことは言わない、考えない。

そういうことを言っている顔をもれなくご覧いただくと、  
魅力のない、オーラを感じない顔になっています。

「おおっ、、きたきた。変わって来たぞ」とニヤニヤして、  
変化を楽しみましょう。

変化を楽しみ、進んで変化していくものに適した時代が到来しています。

マハトマ・ガンジー曰く、  
「他人に変化を求めるなら、自ら率先して変化の原動力となるべきだ」。

2014.02.01 Sat

## 次の10年へ

---

今春の南あわじでの施術が終了しました！

短い期間でしたが、ご来院頂きまして

誠にありがとうございました🙏！

皆さんが心身健やかに春、夏と気持ち良く過ごせますように🌸。

心より祈っております。

また、私事ながら、

2010年から震災年、そして2012年後半から13年は

大変辛く厳しいものでした😞。他人に言うことでもありませんが、

休む暇なく、立て続けに起こる出来事にまさに往復ビンタ状態。

そして、そういう時に限って近くの頼りたい人が居なくなります😞。

不思議ですね。一人で荒修行に出なされと言われた感じで、。

人生とは谷あり、谷あり(笑)。

谷ばかりだったから平地ももはや山のように思えます。

ようやく平地まで登ってこれました。やれやれ長かった👉。

そして、これから山へ。良き山へ👉。

おかげで見えたこと、分かったことがたくさんあります。

自分の本質や、生きる道とは、といった根本的な問いが多かった。

きっと時期的に、星の動き的に🌌、

同じような修行状態にスコンと入ってしまった方が

実は多かったのではないかと、とも思います。

4月から諸々一新して

健やかに穏やかに、楽しみながら次の10年を👉、と

思っております。

ちなみに、このブログも2007年くらいからぼちぼちやってきましたが、

3月末でやめます👉。

長らくのご愛顧、本当にありがとうございました！

癒し写真としろくんシリーズは別ブログに引っ越す予定です。

その時は改めてお知らせいたします。

変え時、2014年👉。良き変化を🌈。

2014.03.03 Mon

## 御礼&ブローグ一部お引越し完了

---

こんにちは。梅雨ですね。  
沖縄は明けたようなので、  
もう少しで夏の到来です。

先日、びっくりするくらいの量の雹が降りまして、  
人生初めてのこともまだまだあるものだと思います。

さて。  
6月も残すところあと3日あまりとなりました。  
内からなる美研究所→きだ養生整体院の  
webとブローグアドレスも6月末をもって閉じられます。

つきましては、  
ブローグ内、リラクフォト、しろくんコーナーだけ  
新しいブローグサイトに移行完了しましたので、  
お知らせいたします。

### [リラクフォト](http://relaxingphoto.jugem.jp/)

<http://relaxingphoto.jugem.jp/>

こちらで引き続き楽しんで頂けたら嬉しいです。

先週、急に体が空いたため、  
南あわじ出張を行ないました。  
急な案内となってしまう、  
ご挨拶できた方は少なかったのですが、  
皆さんの「また待っているよ」という温かいお言葉が  
とても嬉しかったです。  
大変お世話になりました。  
ご縁に感謝しきりでございます。

東京、あわじ、それぞれでお世話になった方々、  
ご愛顧頂いた皆様に心より御礼申し上げます。

どうぞお身体を大切に、  
穏やかで優しい日々を。

またお会いできる日を楽しみにしております。

愛&感謝 (^-^ )。

2014.06.27 Fri