

# JU NEWS nature®

クラブネイチャーの、自由で気楽で健康で楽しい会報誌

2013/12  
第5号  
不定期発行  
¥0

# 充実

1年のヒトマ

今年も一年が終わります。

なにかかんた

充実した一年であったと、

しみじみと実感できるように、

一年間を振り返りましょう。

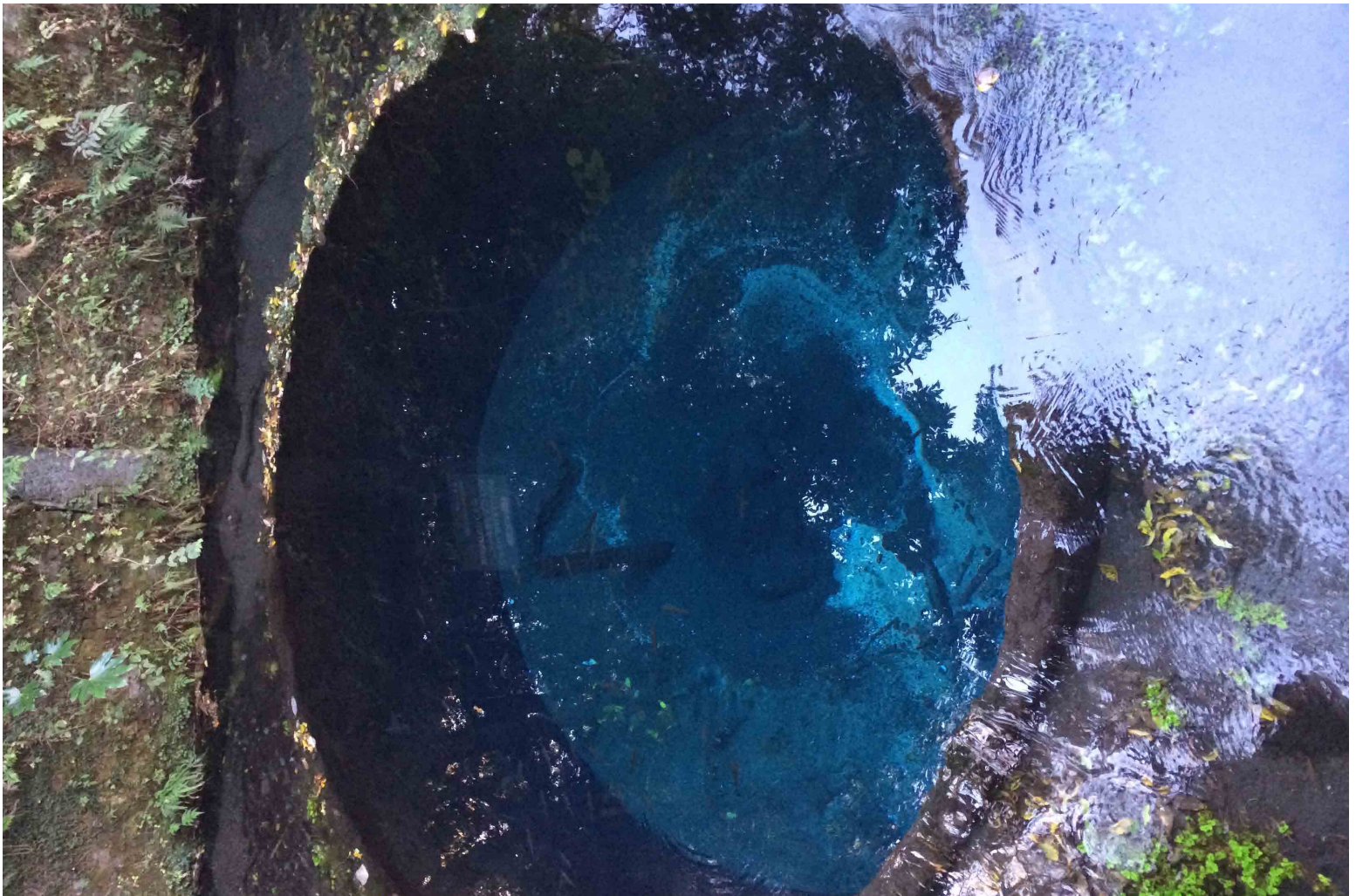
知ってみれば、

なんだかんた

充実しているもんです。

<http://www.inabadou.com>





## お掃除しましょう

会場近くにあります、静岡県  
の柿田川公園に行ってきました。  
有名な所との事でしたが、  
全く知らず……。まだまだ、  
日本中に、きれいな所があっ  
て、気のいい所があるのだろ  
うなと、常々思います。そし  
て、そういう所があるという  
ことは、守らねばならぬとこ  
ろがあるということですね。  
きっと、きれいと感じるよう  
な所には、僕たちの体にとつ  
てなんらかのポジティブな作  
用がある所なのだろうと思  
います。

大気汚染の問題だけでなく、  
放射能の問題など、普通に暮  
らしていても、僕たちに影響  
が生まれるような問題がど  
んどんと増えていく現代で  
はあるけれど、そうしたこと  
にも負けないようにするため  
に、きれいなところは守り、  
また、お家や身の回りはもち  
ろん、自分の体の中のお掃除  
も大切にしましょう。免疫力  
だとかそういうことにもつな  
がりますが、きれいって、す  
ごいですよ。僕も、まだ30代  
なんです。腕が上がらなく  
なったり……。という現象が起  
こっております……。純粋に  
運動不足や蓄積された疲労で  
あると思うのだけれど、さす  
がにいかんだらう……。と。  
これが届く頃には12月の末  
の頃になると思います。

お家、職場の大掃除の計画も  
ある中だとは思いますが、年  
末年始を利用して、体の中の  
掃除のプランもたててみてく  
ださいませ。やり方は、単純  
なものでもいいと思います。  
デトックスで調べるもよし、

汗をかいて大きな声で笑うも  
よし、この1年間を1ヶ月ご  
とに思い起こし、ポジティブ  
な点やネガティブな点をまと  
めるもよし、EMをお風呂に  
入れて、ゆっくりと入るもよ  
し、とにかく、お掃除をしま  
しょう。現代の働き方だと、  
年末年始も無い……。という  
方もいらっしゃるかもしれま  
せんが、僕としては、年末年  
始の儀式のようなものは大切  
にしたいなと考えています。  
豪華なおせち料理を食べると  
か、そういうことではなく、  
シンプルに、年末年始という  
時間を、穏やかで清らかな状  
態で味わう……。ということ  
ですね。

これは、ほっといてもできる  
ことではありません。かなり  
「マジ」にならないとできま  
せん……。残念ですが、ク  
セになるまでは、穏やかな時  
を過ごす為の準備を「マジ」  
でやりましょう。まずは、お  
掃除。そして、1年間の情報  
の整理。物を捨てるのもいい  
です。心が折れそうになっ  
たら、きれいなものをみてモチ  
ベーションをあげて、楽しく  
がんばりましょう！

## 12月の 展覧会

schedule

詳細は会場までお問い合わせ下さいませ。また、稲葉尊治のスケジュールは、  
公式 Facebook ページに随時更新しております。稲葉尊治公式サイトをご覧下さい。

★12月20日～12月23日 宮城県 イオンタウン仙台泉大沢

★12月27日～12月29日 茨城県 イオンモール土浦「年内最後の開催！まとめの言葉を！」

★1月10日～1月13日 神奈川県 湘南モールドフィル



NEWS  
nature  
2013年12月号

制作 ジャンプアップデザイン (株式会社 MAP デザイン室) 担当/高柳 reo@minoua.com  
発行 株式会社 MAP 千葉県野田市山崎 1620 04・7170・0278

※ニュースネイチャーは、クラブネイチャー会員に無料で送付しております。定期的に購読、もしくは、配送不要の方は、大変お手数ですが、上記アドレスまでご連絡下さいませ。