

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

2014/1
第6号
不定期発行
¥0

自由

1冊500円

あつという間に、
年が明けました。
心を明けて、
イメージを開き、
1日1日を過ごしてまいりたいと思います。
またあつという間に
年末がくると思うので……。

新しくなりました！

<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、きれいな所があつて、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ふことですね。きつと、きれいと感じるような所には、僕たちの体にとっ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、どんどん増えていく現代ではあるけれど、そうしたこと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……という現象が起こつております……。純粹に運動不足や蓄積された疲労があると、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、ゆつくりと入るもよし、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……。という方もいらつしや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、穏やかに清らかな状態で味わう……。ということですね。

これは、ほつ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。心が折れそうになつたら、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！

1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ください。

- ★1月24日～1月26日 千葉県 イオンモール銚子
- ★1月31日～2月3日 山口県 ふじもと呉服店※一般のお客様はご来場できません。
- ★2月7日～2月11日 埼玉県 イオンモール浦和美園
- ★2月15日～2月16日 愛知県 イオンモール木曾川