

ナルク 千曲川

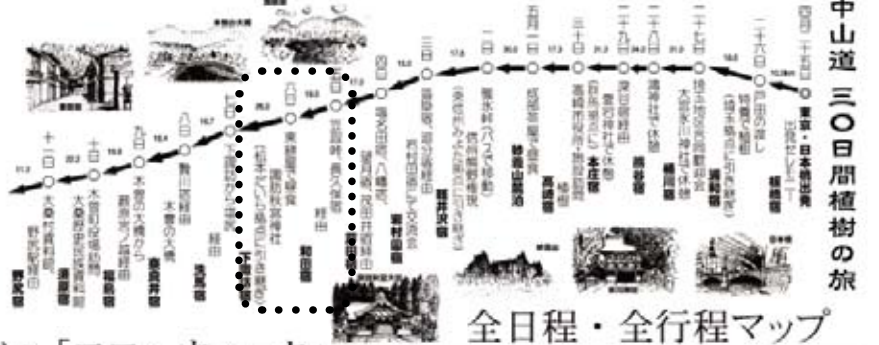
特定非営利活動法人
ニッポン・アクティブライフ・クラブ
上田・千曲活動拠点
事務局：上田市真田町本原 788-2 香山方
TEL 0268-72-2538 FAX 0268-72-2539
URL: http://www.geocities.jp/nalc_ueda/

「エコ・ウォーク」 申し込みは

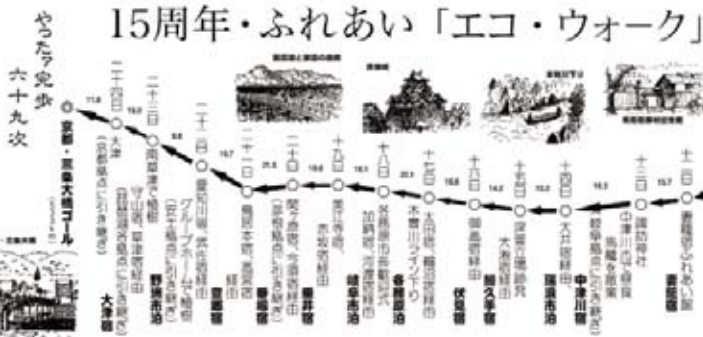
香山幸江 72-2538
滝沢聖子 82-2662
にご連絡下さい。

「エコ・ウォーク」
の参加者を募集して
います。奮って参加
してください。

集合時間は朝8時
集合場所 5日笠取峠
" 6日和田宿



全日程・全行程マップ



15周年・ふれあい「エコ・ウォーク」

ナルク上田・千曲は

5月5日～6日を担当します

5月5日笠取峠から和田宿(10.7km)
6日和田宿から諏訪大社秋宮
(23.2 km)

「歩く」または「車」のサポートを
お願いいたします。

※参加者の食事が、野菜などが
不足気味、差し入れ大歓迎!

12月24日ナルク上田・
千曲の坂城地域の皆さん
で、坂城町坂城にある
介護施設のグループホーム
「サンタクロース」(医
療法人あさま会)を訪
れ入所している皆さん全
員とお会いして、お茶菓
子とぬいぐるみ人形をお
ひとりお一人にお渡し
し、「元気で居てと願い
ながら慰問しました。慰
問には、三井袈裟喜実行
委員、遠山はつみ実行委
員がサンタクロースに扮
しました。また、前年ま
でサンタクロース役で頑
張っていたいただいた丸山勝
弘に案内していただき、
施設の利用者さんにお会
いし激励してきました。
また、各階の入所者さん
と一緒に記念写真を撮り
ました。



今年一年ご苦労様でした

の一年のご苦労をねぎら
い、クリスマス会を滝沢
久光宅で行いました。遠
山良男さんの弟さんが埼
玉からお越しになり、手
作りの「つくね」を差し
入れながら飛び入り参加
し、にぎやかな一夜とな
りました。



お父さん、お母さん元気でね!

介護施設を慰問

坂城地域の会員で

サロン上田

12月例会

12月18日、今年最後の
サロン上田が新稲葉寿司
で開催され、10名が参加
しました。参加者は中村
代表、内田、倉橋、伊藤、
松沢、滝沢、堀内、山宮、
高寺、香山さんです。
自宅の増築工事で忙し
い合間を縫って参加した
中村代表は「自宅を自分
で造っていて、毎日が忙
しく、皆さんに迷惑をお
かけしました」と挨拶。
香山副代表は「山宮さん
からお客様用のレンタル
布団してくれるところを
知らないかと問い合わせ
があったとき、たまたま
事務局長が居てペンショ
ンの布団があるので借
りることができ無事解決
しました。これも私達の
活動についての神様のお
陰かも知れませんが」と語
りました。内田実行委員
は、「ハワイの先住民に伝
わる「ホ・オポノポノ」
という問題を解決に導く
伝統的な秘法を語って
くださいました。それによ
ると心理学者のイハレア
カラ・ヒュー・レン博士
が患者を一度も診るこ
となく、ただカルテを目
をとおすだけで患者達を
次々治していききました。
では、博士は具体的にど
のようなことをしたので
しょうか。これらの問題
は全部自分が作り出した



新しいメンバーも増え、楽しくカラオケ

ものであるとして「I'm
sorry(ごめんなさい)」「
I love you(愛していま
す)」「Thank you(あり
がとう)」という言葉を
何度も何度も繰り返して、
患者と自分に言い聞かせ
ていたというハワイに伝
わる伝統的な秘法です。
心が伝わるのですね。
一方、「最近の世相は
戦後の日本と同じで非
常に暗いニュースでいつ
ぱい。気持ちがいりま
す」と語り始めた堀内さ
ん。さらに「役に立たな
くなったら捨てますかと
は、今の時代を現してい
るよね」。堀内さんの話
に「座布団2枚」とのか
け声で、一同大笑いま
した。伊藤さんの造って
くれたお寿司やコーン
スープを食べながら2時
間のカラオケで、ストレ
スを解消しました。

ナルク上田・千曲の第3回定時総会

開催日：平成21年5月31日(日)
時間：午後1時30分
場所：上田市畑山 香山旧邸
以上の通りで予定しています。
都合をつけてください。
大勢の参加を期待しています。

5月25日の本部総会は、マイクロバス
で行きます。費用は2万5千円位です。



都合により2月はお休
みします。

サロン上田

会場 滝沢久光宅
会費 千円

サロン千曲川

平成21年2月13日(金)、
3月13日(金)、4月10
日(金) いずれも午後6
時より

サロンの活動

平成21年3月5日(木)
午後12時より昼食は用意
いたします。昼食代三百
円。

運営委員会の予定

当面の行事案内

「ホ・オポノポノ」 ハワイの先住民に伝わる、 問題を解決に導く伝統的な秘法

内田雅久 (上田市)

平成19年の6月に定年退職をしましたが、その直前に人づてに「フオトン・ベルト」と言うひとつのキーワードを聞きました。何の言葉かさっぱり判らなかつたのですが、時間に余裕が出てきたため、この言葉を調べることから定年後がスタートしました。調べるにつれ必然的に2012年問題ですとか、精神世界と言う難題に直面しました。それはともかくとしまして、そのひとつの過程で表題の「ホ・オポノポノ」と言うハワイの伝統的な秘法を知りました。この秘法を是非、ナルクの拠点の皆様にお伝えしたかったので、少しまとめたものをお示しして、サロン活動の時に話させていただきまし

た。今回拠点の会報に掲載したいとの依頼で、正しくお伝えできるの心配ですが、判りやすく書いてみたいと思います。ハワイ州立病院の中には、刑法犯罪を犯したにも拘わらず、精神障害とか薬物依存のため不起訴もしくは無罪となり、こ

の人達を収容する病棟がありました。当然のこととして、この病棟の雰囲気は非常に悪く、職員の勤務意欲は低下し離職率も高かつたようです。そんな折、この病院にイハレアカラ・ヒューレン博士が赴任してきました。彼は心理学者でしたが一度も患者を診ることもなく、ただカルテに目をおすだけで患者を次々と治していき、ついには全員を治してしまてしまったとのこと

です。何故そのようなことが可能だったのでしょうか。博士は患者のカルテを読み、自分がどのような病気を患っているのかを知るために自分の内面を見ました。そして、自分自身を改善するにつれて、患者も改善していったのだといひます。実際に、博士の着任当初は手足を拘束されていた患者達が、数ヶ月後には自由に歩くことが許され、投薬が必要だった患者達は薬も不要となり、退院の見込みがなかった人達が、次々と退院して

いくことがおきたそうです。戦々恐々としていた職員の態度も変わって、仕事に来ることを楽しみ始め、結果的に欠勤や退職することもなくなりました。具体的に博士はどのような行動をしていたのでしょうか。博士は患者のカルテに目をおしながら「I'm sorry (ごめんささ)」 「I love you (愛しています)」 「Thank you (ありがとう)」 という言葉を何度も何度も繰り返して、患者と自分に言い聞かせていたといひます。これこそが「ホ・オポノポノ」というハワイに伝わる伝統的な秘法なのだそうす。すぐには信じられない話かも知れませんが、実際に博士自身が自分自身に働きかけると、患者に癒しがおこりはじめ、乱暴な患者もおとなしくなつて、次々に退院していったので

す。その人の生き方の結果で、がんができたのであり、我が子も同然です。このガン細胞に深い愛を送り続けるとやがて自然治癒して、消えていくという事です。もちろん自分自身の意識の改革、食生活の改革も必要となります。おわかりいただけましたでしょうか。自分自身に愛の波動を送ると、自分自身が先ず変化し、それに伴つて自分自身の周りの世界が良くなる方向に変化していくという事だと思ひます。人間でしたら誰しも必ず、一人や二人、苦手な人がいると思ひます。自分とこの人達の愛の波動を惜しみなく送ることによって、人間関係を良くし、人生を豊かにしていくのに応用できそうです。もうひとつ、この愛の波動についてですが、現在、死因の大きなウエイトを占めているがんも治癒できるそうです。現代医学に頼らなくても末期がんが完治した事例も聞きました。がんになると患者・医者・家族は皆「がん」という敵と戦わなければならない」と思ひがちですが、これは間違つた考えのようです。がんを体の中に作り出したのは他ならぬその人自身で

いるのです。"ありがとう" という言葉には、"ごめんささい" "愛して" "います" という言葉の全てを含んでいます。だから"ありがとう" という言葉を大切にしてください。"ホ・オポノポノ" は、ハワイ語で調和をとりもどす"という意味があるそうです。

果で、がんができたのであり、我が子も同然です。このガン細胞に深い愛を送り続けるとやがて自然治癒して、消えていくという事です。もちろん自分自身の意識の改革、食生活の改革も必要となります。

ります。つまり世の中の全ては波動でなりたつていてるよです。是非愛の波動でいっぱい満たされたいですね。

祀られている。天の四神は高松塚古墳の壁面にも描かれていた。また、右回りは太陽の運行と四季の移り変わりを意味し、五穀豊穡を祈念としていともいう。ちなみに四色の房は、絹糸を撚り合わせて作られ、一本の長さが二

きる!!」より抜粋・引用させていただきました。後半の「がん」は「日本教文社」発行の、寺山心一翁(てらやましんいちろう)著「がんが消えた」を参考にさせていただきました。

四色の房の意味

土俵の屋根の四隅を飾る四色の房は、それぞれの色が四季と天の四神を表している。

正面東から右に、東の青房は春と青龍神(セイリュウジン)、南の赤房は夏と朱雀神(スザクジン)、西の白房は秋と白虎神(ビヤッコジン)、北の黒房は冬と黒い亀の玄武神(ゲンブジン)である。

この天の四神は、土俵を守護する意味で四隅に



満員御礼の土俵

大相撲土俵余話

第7回土俵を飾る
三井袈裟喜 坂城町

三十疋、太さが七十疋、重さが二十五キあり、土俵から房の先までは三疋五疋の高さになつてい

向正面と呼ばれている由来は

土俵の方位は、実際の方位とは違っている。ま

土俵を飾る「四色の房」の意味は?



ず、土俵の正面を決め、それを北とする。そして、この正面に対する反対側を向正面とする。これがかつて平安時代に、天皇が北面を背にして相撲を観覧した事に由来して、北が正面になったのである。両国国技館では、鉄傘(テツサン)の上のほうに大きな字で向こうと表示している。一説によれば、この向こうは江戸時代の歌舞伎場の向敷敷とか大向うという。棧敷席の呼び名に由来しているという。