

# 有宵会だより

第69号  
発行所  
特定非営利活動法人  
岳易館・有宵会  
編集 広報部  
松戸市新松戸1-64

## 九星と易断による

### 六月・七月の運勢

気学では午六月

六月六日(芒種)節入り

9	5	7
8	1	3
4	6	2

天道

破 ア

生氣

気学では未七月

七月七日(小暑)節入り

8	4	6
7	9	2
3	5	1

天道

破

生氣



### 一白水星の人の運勢

六月筮一 沢地萃の上六

七月筮一 天地否の六一

六月は気忙しいので締めくくりが大切。成り行き任せは失敗のもと。相手を立てれば気持が通じる。家庭の仕来たりを守り安心。親子の不通や金銭の焦げ付き用心。疲労風熱。過食、整腸に対処。

七月は自信を持って一歩進む。交際は面子にこだわらず柔軟に。仕事に重さあり自重。愛情不足を補う心遣い忘れず。各種の新規話しは避ける。気管、頭痛、関節の手当。

### 二黒土星の人の運勢

六月筮一 地山謙の六一

七月筮一 沢水困の上六

六月は私事を捨てて公事を優先、有益な人との出会いが楽しみ。目標達成に果敢にチャレンジ。そして人の和が大切です。家庭に和と金銭の節約をして無事、焦りは禁物。体力増強、適度の運動を。

七月は平穩にのんびり過ごす。見聞を広め情報に役立つ。口先だけの約束は要注意。交友関係に失言が尾を引く。気前のよい買物足が出る。歯とど、下痢、聴覚を用心。

### 三碧木星の人の運勢

六月筮 巽為風の九二

七月筮一 雷沢帰妹の六五

六月の運氣は横這い肩肘張らずに気楽に押していく。公私など順調さの波に乗る。目下や子供への気遣いで情を深める時機です。金銭の甘さと不利益にならない用心。冷え熱、足腰と神経の疲れ。

七月は備えあれば憂いなしの方針。日常生活の些細な面に目を注ぐ。ウカツな一言に気を付け、計画は見切り発車をしないで待機、忘れ物に注意。節々と筋痛皮膚と炎症。

### 四緑木星の人の運勢

六月筮一 天水訟の九四

七月筮一 水地比の六四

六月は運氣が動くので

大胆さと細心さで舵取り過去にこだわらず気分を改める。目上からの引き立て素直に受ける。家族の確執あれば火種は残るが平穩に。不動産有利に。肩腰膝と消火系を鍛える。

七月は何事にも中庸の精神で臨む。交わりは好悪の感情を避ける。仕事はキツイが頑張るとき。家庭に訪問客か来信で期待感、マナーで恥をかき。眼疲れ、歯痛、神経負担。

### 五黄土星の人の運勢

六月筮一 沢地萃の初六

七月筮一 山風蠱の六四

六月は手順良ければ快調、蒔いた種は実る楽しみ。書類の処理で時間をとられて再確認。諸事に嫌味なものは蓋をするのが賢い。財布のお金は外へ出がかる締めるが勝ち。視力、歯を噛む、頭重し。

七月は現状維持に徹する。何事もじっくり構え焦らず。相談事は情にほだされやすい。目標の功は焦らず。マンネリ気分の払拭、思わぬ失言あり。陽気風邪、持病の対策を。

### 六白金星の人の運勢

六月筮一 水雷屯の初九

七月筮一 地沢臨の初九

六月は自重運、本命星にはアと破が付く無理をせず安全策、過去の話を蒸し返さず。拾う神あり陰の応援で助かる。交際面で骨折り損となるかも。わが家と仕事に気掛り、下体具合、腎秘足腰疲れ。

七月は背伸びせず堅実に進める。日頃の努力で小事は叶う。小さな親切知人の心を掴む。ビジネスや投資の種を蒔く。仕事の予定は延びやすい。夏の生活管理と胃腸手当。

### 七赤金星の人の運勢

六月筮一 雷風恒の初六

七月筮一 水雷屯の六四

六月は前進ムード、鉄は熱いうちに打つ若人はチャレンジのとき。先走り過ぎると収穫少ない。噂やデマに振り回されても相手にしない。悩みは小さい内での処理で無事。食欲と熟睡で気分快適に。

七月は気分爽快やかに乗ってみる。物も言いようで角が立つ言葉を選ぶ。目立ちすぎると交渉やビジネスが苦戦、金銭収支は記録、ネット売買自重。気管、神経、寝不足疲れ。

### 八白土星の人の運勢

六月筮一 雷天大壮の九二

七月筮一 水地比の九五

六月は元氣印の様子、調子に乗らず控えめに。交渉や依頼事は強行せず柔軟に。私事や日常生活に新分野を開く。漸進して良いが短気は損気と心がけ。乗物関係は慎重。

七月は何かと多忙、内容充実で手応え多し。信頼関係を第一に接して吉。表面良いが内面に不満が溜りそう。思い切り羽を伸ばし家族の絆を大切に。夏風邪、気管、足腰疲れ。

### 九紫火星の人の運勢

六月筮一 沢天夬の九三

七月筮一 山沢損の六五

六月の活気は徐々に昇る。追い風に乗り予定をこなし人脈を生かす順調聞き上手の腕によりをかける。前途の見通しがついたり家庭の温もりがあり喜ぶ。交際費増、健康管理で心身を爽やかに。

七月は転ばぬ先の杖で安全に過ごす。誠意が相手を手動かす細工は無用で二兎を追わず。仕事忙しくても家族グルメの予定を入れる。愛情の表現とお洒落心を忘れずに。暑さ負けず食養に気遣う。

三月有宵会報告

八川 林加

三月二十八日(土)勤労福祉会館ブルミエにてNPO法人岳易館・有宵会定期例会が開催されました。今回は、福田有宵先生と会の常任理事である2名の先生方による、方位学の実践研究とその成果についてご講演です。プログラムは、第一部に「吉方開運について」を伊藤璃香先生より、続いて半田晴詠先生からは「祐気取り」をテーマにご講演を頂きました。第二部は、本日の総論として、方位学の全般について、を福田有宵先生よりご教授頂きました。



第一部 「吉方開運について」

伊藤 璃香先生

数十年来より実践して参りました吉方取りの研究成果についてご紹介致します。

【開運の道(好転法)】

好転法とは、方位の大きさに触れ、大気と感応する事により心身の充実や運勢の好転を図る方法です。先天的に悪い運や欠点、弱点がある場合に大自然を上手に利用して改善をするものです。長所を伸ばし才能開花も望めます。好転法を用いた場合は、早い時で4ヶ月目から効果が見えます。遅いものでは4年目位を目安に吉慶をもたらします。『好転法の作法』

吉方位の取り方

正式には、本命星と月命星の双方にとつて吉方となる方位(以下、最大吉方位と表記)を用います。最大吉方位では、年・月・日盤の三盤が揃って吉方位となつて居る必要があります。『平成二十七年九星開運暦 日本占術協会編(ハート出版) 注』もご参照下さい。最大吉方位がない場合は、年盤と月盤だけで行い、災害が差し迫っている等の急を要する場合には、月盤と日盤の組み合わせで行います。(注・本書の吉方位は主に本命星に対する吉方位を掲載)



お水取りと作法

平成二十七年は、四月に年盤と月盤が揃いますので最大吉方位を検討できます。特に、年・月・日の三盤が揃う四月八日がお水取りに最適な日となります(四月一七日、二十六日も三盤揃いとなるが土用期間に入るため採水には不向きとなる)。吉方位では、二時間以上その地に留まるようにし、お水取りが出来る場所では併せて行います。お水は、井戸水や名水から採水し、当地でも飲むようにします。お水を持ち帰る場合は、太陽光線を通さない容器(水筒、魔法瓶等)に入れて持ち帰るようにします。自宅等でお水を頂く場合は、初めに東方位を向き、「採水した場所」でお水を頂きました。ありがとうございます。」と、お

礼を述べてから頂くようにします。その後、朝・昼・晩にお水を頂きます。

なお、月盤・日盤のみが吉方位で実践する場合は、自宅から四km以内の範囲とします。この場合の効果として、日常生活でプラスとなる作用があります。その他、最大吉方位では当地で飲食をする事はもちろん、(保気物)といって品物や特産品を買い求めると効果が相乗してよいのです。

吉方取りの効果について

好転法を用いた場合でも効果の表れ方は本命星によつて違いがあります。
・効果が早いタイプ
三碧木星、六白金星、九紫火星
・効果がゆっくりタイプ
一白水星、七赤金星
・効果が早遅混合タイプ
四緑木星
・効果が遅いタイプ
二黒土星・五黄土星・八白土星
また、研究の結果、本命星生のみが吉方位で実践した場合と、本命、月命星の双方が吉方位で実践した場合とは、効果の時期や結果に差が出る事も分かっています。

【吉方取り実践例】

【実践例一】お水取りと奇跡の生還

友人の夫が仕事中に心筋梗塞で倒れ、意識もなく集中治療室で治療を受ける状態となる。病氣改善を目的とした吉方位取りとその効果について。

相談者

昭和十九年生

男性

本命 甲申 二黒土星

月命 乙亥 二黒土星

日命 丁酉 九紫火星

発症日 平成四年

年盤 壬申 八白土星

月盤 庚戌 三碧木星

日盤 丙戌 二黒土星

吉方位取りは、患者にとつて年月日共に吉方位となる東方位でお水取りを行いました(年盤は東の六白方位、月盤は東の九紫方位、日盤が東の六白方位)。当時は、集中治療室で治療が行われていた為、吉方のお水は脱脂綿に含ませ少量ずつ口から取り入れてもらう工夫をしました。また、福田有宵先生からのご指導もあり、お水取りの他に、患者の配偶者(妻)と同行し家系の墓参も併せて行いました(墓参は病氣発症前よりその時期に予定されていた行事の一つで

あつた為、お水取りのタイミングに併せて墓参も行う事ができた)。予断を許さない状況と診断されてから奇跡的に生還し、現在も元氣しておられるのは、吉方位の祐気効果と神仏のご加護が相乗した事例だと言えます。

【実践例二】問題解決に向けた顕現作用

次に、吉方位に出掛けた先で発生したトラブルの事例をご紹介します。知人が年月日盤で四緑木星中宮の日に車で東の二黒吉方位となる成田山へ出掛けた際、事故には至らなかつたが駐車場では他の運転する車と衝突しそうになり、ドライバー同士で口論となるトラブルが起こつたとの事。吉方位に向つた筈が何故トラブルになるのか?と問われたケース。

昭和二十一年生

女性

本命 丙戌 九紫火星

月命 丁酉 七赤金星

日命 壬寅 一白水星

初回発生日 平成八年

年盤 丙子 四緑木星

月盤 甲午 四緑木星

日盤 戊寅 四緑木星

当時、福田先生にも状況をご報告し、吉方位でのトラブル発生について研



究と対策を検討しました。相談者について更に深く確認をしてみると、自宅の東方位の部屋に住む長男が引き籠もり状態になっ

ており、東の部屋は掃除もされない状態で放置されている事が分かりました。東方位の吉現象には、物事の顕現作用がありま

究をするのですから、必ずよくなると思っていて実践をして参りましょう。

「祐気取りについて」  
半田 晴詠先生



吉方取りは今年で三四年目になります。長年吉方取りについて研究をしておりませんが、なぜ始めたのかなど、順を追って

お話したいと思います。一 何故祐気取りを始めたか  
子どもの頃から非常に体が弱く、医者からは中

ならないのか？」という人生のつまずきと強い憤りがきつかけとなり、気

学から森羅万象に至るあらゆる分野について本格的に勉強を始める事となります。そして、最初の先生とのご縁に恵まれま

二 吉方取りの意味するもの  
皆さんは吉方取りをどの様にお考えでしょうか。

います。自分に合う最適な気を取りに行く事が祐気取りになります。

三 何処に行くか  
吉方取りでは、社格が一の宮など有名な神社を指す事が多いと思いが、その土地の氏神様をお参りする事が大切です。

四 最大吉方位の取り方  
最大吉方位取りとは、本命星と月命星が共に吉方位となる方位を求める方法です。

山の湧き水など生水がよい。もし、生水の採水が難しい場合は、豆腐屋など新鮮な水を取り扱っている所に相談する工夫もお勧めである。

五 吉方取りの失敗(方災の恐さ)  
一方、吉方位に出かけたにも拘らず凶相作用に見舞われた事例をご紹介します。

【事例一】吉方位取りでの盗難トラブル  
本命星が三碧木星の実姉と自分(本命星・六白金

星)に共通の吉方位として一白の吉方位を取る。だが、出掛けた先で姉だけが財布を掏られてしま

【原因の考察】  
実姉は今回の吉方位取りが初めての経験であり初心者の状況。出掛けた方位は、吉方位ではあつたものの正中線上のエリアであつた事が判明。正中

【事例二】吉方位取りでの怪我トラブル  
吉方位取りと墓参の両方に出掛けた所、相談者が出先で足の怪我をしてしまったとの事。吉方位に出掛けた筈が何故かと問

前日に移動を開始していた事が判明。吉方位でない日の移動はトラブルの一因となるが、祐氣取りの初心者である相談者はその点が理解出来ていなかった。アドバイスをすれば、単純ミスを予測した助言も必要であると反省したケースとなった。

【事例三】時刻盤の凶神がもたらすお水取りのトラブル

平成二十二年八月土星中宮の年。年月日が吉方位となる東南方位（七赤方位）の神社でお水取りを行った。その場所では何度もお水取りをしており、水の品質を熟知していた筈であったが、その日に限って水が濁り錆びた味の水だった。その水を一口飲んだだけでお腹をこわし体調不良となつてしまったケース。

【原因の考察】  
当時の状況を暦で再確認した結果、年月日は吉方位の状況であったが、時刻盤の東南方位には剋気となる九紫火が回座し、更に本命星には暗剣殺と破れが同時に廻っていた事が判明。お水取りでは時刻盤の凶神作用が直接係わつて事が確認された

ケースとなった。お水取りでは、年・月・日・時間盤の四盤を考慮する必要性を示した事例となった。

### 六・吉方位取りの成功

（三合方位の活用）  
吉方位取りを続けていきますと、健康な体になると同時に生きる意欲も湧いてきます。その頃、吉方位取りで実践をしていったのは、三合方位の活用です。

三合方位  
木局 亥・卯・未方位  
火局 寅・午・戌方位  
金局 巳・酉・丑方位  
水局 申・子・辰方位

世の中がバブル崩壊の憂き目に遭い、景気は急速に悪化。不景気の最中に実践したのは、自身（半田先生）が丑年という事もあり三合金局方位の活用です。しかし、三方位全ての達成は容易なことではありません。

【実践例一】三合金局方位活用の実践  
実践者  
本命 己丑 六白金星  
実施年  
一回目  
平成三年 辛未  
九紫火星中宮年  
二回目 平成十二年

庚辰 九紫火星中宮年  
三回目 平成二十一年  
己丑 九紫火星中宮年  
実施内容  
一年間の内、巳方位

（東南・八白土星）と西方位（西・二黒土星）の二方位で吉方位取りを九年毎に実施。一、二回目では年方位の吉方位となる巳方位（東南・八白土星）と西方位（西・二黒土星）を取り、三回目では、一、二回の方法に加え、月盤の小吉方で北東の丑方位を含む三合方位を実践。

### 結果

バブル崩壊後は景気低迷と消費税増税の逆風が吹き荒れる世の中。その様な社会情勢の中で自営業の経営と住宅ローンの返済を行う事は容易ではなかったが、三合方位を実践してから三十年近く経過した現在に至つても順調な経営と金銭に困る事がない状態が継続出来ている。自身の事例がひとつの成功例であると考え

吉方位取りは、とかくその結果を早急に求める傾向がありますが、安定した状態を長期間継続できるかについても研究する必

要があると考えています。七・平成二十七年の三合方位活用について  
本年に三合方位の活用が実践できる方をご紹介します。なお、平成二十七年四月節と平成二十八年一月節では、年月日時盤の四盤揃いとなります。三合法も実践出来ますので、活用が出来る方は是非実践して下さい。

三合 水局方位（願意：子孫繁栄、子どもの幸せを願う）  
一回目：平成二十七年四月節  
二回目：平成二十八年一月節  
本命 戊申年 五黄土星  
生まれ（昭和四十三年生）  
の方による二回の実践が可能

三合 火局方位（願意：名誉・名声の増大）  
平成二十八年一月節  
本命 甲午年 一白水星  
生まれ（昭和二十九年生）  
が実践可能。但し、北東方位は寅方位のみを活用する。

八・神社のご利益について  
吉方位取りでご利益を頂ける神社について一部をご紹介します。  
恋愛運でご利益のある

### 神社

- ・川越氷川神社（埼玉県）
- ・富士山本宮浅間大社（静岡県）
- ・箱根神社（神奈川県）
- ・明治神宮（東京都）
- ・安産、子育てに「ご利益のある神社
- ・子安神社
- （東京都八王子市）
- ・子守（こまもり）神社（千葉県花見川区）
- 金運にご利益のある神社

- ・聖（ひじり）神社（埼玉県秩父市）
  - ・金華山黄金山神社（宮城県）
  - ・新屋山（あらややま）神社
  - （山梨県富士吉田市）
  - 出世、成功にご利益のある神社
  - ・日光東照宮（栃木県）
  - ・二荒山神社（栃木県）
  - ・東郷神社（東京都）
  - ・芝大神宮（東京都）
- 吉方位取りは独りで行う事が多いものです。その様な時、気学のご縁を感じる詩に励まされてきました。桜咲くこの季節、花を愛でながら先人の詩に自らの思いを馳せてみてはいかがでしょう。
- 「み空の星を花といひ

わが世の星を花といふ」  
土井晩翠『星と花』

### 第二部

### 「方位学の全般について」



福田 有宵先生

福田先生のご講演では、伊藤先生、半田先生の研究事例についての総括と、方位学の深化として、ゲストに測量士の清水允冬様（綾瀬教室）をお招きし会場参加者との対談形式でご講演が行われました。

### 方位学の歴史

方位学やこれに類する学問は、自らを省みて修める事が原点になります。方位学には、気学用気法や奇門遁甲などがあります。気学を研究した先人として、大正館の園田真次郎先生、眞気学の山本光養先生と兄の方園先生、法象学の田中船東先生、小林四明先生の名前を上げる事が出来ます。方位学と呼ばれる多くは、明



治時代にその基礎となる種をまき、大正時代で花を咲かせる事になります。この頃に師と呼ばれた人達は、軽々しく秘伝を伝える事はありませんでした。方位学は、一子相伝、

方位とは何か

方位は五行の考えから五種類に分類できます。方位の他には、五気、五味、五臓といった分類の方法もあります。気は天

地の三才の中に存在します。主に、吉方取りは、天地の気を求める方法です。大抵は天よりも地の気を求める傾向がありますが、結果を分析する際は、天人地の三段階に分けて検証すると何が結果に表れているかが分かるようになります。では、方位とは何でしょうか。人間の体は前後左右の他、東西南北に向かって動きます。その動きが方位として表されるのです。運勢における吉凶は動より生ず、つまり、動くことそのものが方位の原点と言えます。運勢は動くものであり、吉凶とはその動きを

表したもののなのです。神仏に方位なし

また、神仏においては、方位における吉凶はありません。天界と人界は異なるものとして捉えます。方位の吉凶は、あくまで人界に属する人間における判断法になるからです。神仏へのお参りと吉方位取り(祐気取り)は、意味が異なるものとして考える必要があります。

気学方位の種類

次に、吉方取りには二通りの考え方があります。一つは、吉方位を求めて運を開く方法と凶方位を避けて被害に遭わないようにする守りの方法があります。運を開くという点では、前者をとるべきと考えます。相談者が日常生活の中で何を求め、欲しているかが重要です。求めるものを手に入れた姿が幸福感に直結するからです。気学では、気学方位と方鑑方位に大別され、更に五種(八方位・十二方位・十八方位・二十四方位・三十二方位)の観点で判断をします。気学方位は、四正(東西南北)を三十度、四隅(北東・東南・西南・西北)を六十度を範囲とし

ますが、方鑑方位は八方位全てを四十五度で取ります。関東と関西では方位の判断方法に違いが見られます。関西は方鑑の二十四方位で判断をするケースが多くあります。

真北・磁北の問題について

測量士 清水允冬様 (綾瀬教室)

方位を見る際の基準に真北と磁北があります。地図上の北方位と実測の北では示される方位に違いが生じます。測量では真北を用います。建築図面の北も真北を示しています。日本に於いては、西偏角の影響から北海道を始めとした北側の地域で約九〜十度、東京から九州の地域で約七度、沖縄では約四〜五度の西偏角が生じます。偏角は、国土地理院から公表されており、十年単位で見直しが行われます。現在の西偏角は二〇一〇年のデータに基づいています。この後、対談形式による質疑応答の場が設けられ、会場から多岐にわたる質問が寄せられました。紙面の都合により、質問内容は割愛させて頂きます事をご容赦下さい。

吉方位について 吉方位は、最大吉方・大吉方位(本命星と月命星性共に吉方位)・中吉方(本命星のみ吉方)・小吉方・少々吉方(年盤は凶方位だが月盤のみ吉方)に分類されます。吉方位への距離は、大吉方で三十〜四十キロ、小吉方で四十〜五十キロを基本とします。本命星のみ吉方位の場合も大吉方位に含む場合がありますが、あくまで本命星のみに吉作用が生じる事を考慮しておく必要があります。本命星は、身体的、肉体的要素に影響を及ぼし、月命星は精神的要素に影響を与えます。方位の他、運勢判断の際にも参考にするとよいでしょう。

質問二：お水取りをする際の適量はどの程度か。

福田先生：九日間で一杯(一八〇cc)ずつ飲むと、一人分として一升(一・八L)程度の量をお水取りとして頂きます。先に伊藤先生のお話でもありましたが、お水を頂く際は、東に顔を向けてご挨拶とお礼を申し上げます。そうする事でお水に心が入り、薬になるのです。

質問三：土用期間は水取り・お砂取り、お玉埋めは絶対に駄目なのか。

福田先生：土用は四季の変わり目であり、土が動くとなります。また、土

の気 天の気の順で廻っている事がわかります。よって、運勢の判断でも、三日・三ヶ月・三年という、天・人・地の三周期で捉えるようにします。

質問一：神仏に方位なしのお話があつたが、方災除けで有名な寒川神社で仏滅にお休みをする事があつた。

福田先生への質疑 応答

福田先生：神仏と六曜は直接の関係性はありません。

質問二：お水取りをする際の適量はどの程度か。

福田先生：九日間で一杯(一八〇cc)ずつ飲むと、一人分として一升(一・八L)程度の量をお水取りとして頂きます。先に伊藤先生のお話でもありましたが、お水を頂く際は、東に顔を向けてご挨拶とお礼を申し上げます。そうする事でお水に心が入り、薬になるのです。

質問三：土用期間は水取り・お砂取り、お玉埋めは絶対に駄目なのか。

福田先生：土用は四季の変わり目であり、土が動くとなります。また、土

用を五黄と捉えますので、五黄の気を含む水や砂(土)取り、玉埋めは控えて下さい。本日のご講義は、長年方位学を研究されている先生方によるご講演でした。物の本では決して得る事ができない秘伝の数々を惜しみなくご提供頂きました事、心より御礼申し上げます。

八川 林加



四国お遍路の記録

角山 浩三 誌友の、角山浩三さんをご紹介いたします。新宿教室に参加していただきましたが、数年前に千葉から明石へ越されてから、関西の社寺にお参りに重ねております。 新年から四国八十八ヶ所のご遍路をご夫妻で成就しました様子を、脈々と叙述した記録です。ご参考になればと思います。 高野山開創1200年の

記念としました。

福田 記

関東でお水取りが行われるように、関西では寺まわりが盛んに行われている。兵庫県の神戸市、明石市に路線を持つ山陽バス（私鉄山陽電車のグループ会社）では、関西の花の寺三十五ヶ所霊場めぐり、近畿三十六不動尊めぐり、西国三十三ヶ所観音霊場めぐり、中国三十三ヶ所観音霊場めぐり、四国八十八ヶ所お遍路の旅、四国別格二十霊場まわり、小豆島八十八ヶ所霊場めぐり、など観光バスによるツアーを毎年開催している。いずれも十回程度の日帰りを毎月のように繰り返すもので、はこの会社がおまじりの旅として最初に企画したもので、説法のと庭園の花などを観賞する比較的ゆつたりとしたツアーである。

も美しい庭で有名な門跡寺院が多く、人気が高い。

平成26年は、が開創1200年あたることから、日帰り6回、1泊2日6回の12ヶ月、1年でおまじりできる企画で募集された。各回とも

毎月6出発日が設定され、大型（1号車）と中型（2号車）のバス計2台に合計70〜80名の参加者が乗り込んだ。バスには先達1名、添乗員2名がそれぞれ乗り込み、先達が行程、寺の由緒などを説明し、参拝を先導した。添乗員は、朱印用の帳面、掛け軸、白衣などをまとめて納経所で御影をいただくなど参加者の世話を行った。参加者の服装は自由で、旅行者の人もいれば、正式の遍路姿の人もいた。われわれ夫婦は、の先達と相談し、無地の白衣に輪袈裟、金剛杖に腕念珠という簡素なスタイルで参加した。基本的な行程は、明石大橋を渡り、淡路島を走行中に旅の安全を願って読経し、四国の高速道路を経由して各寺におまじりし。帰りは四国の高速道路上で旅の無事を感じて読経し、淡路島経由で戻る、というコースが基本だった。寺では、本堂と大師堂を30分程度で参拝、読経し、トイレ休憩のあと移動、というややあわただしいおまじりとなった。

のがおいしい。4番大日寺に戻る。他の団体と重ならず、落ち着いておまじり。杜に囲まれた静かな寺。地藏寺に戻り、西に向かい、6番安楽寺へ。四国路最多の薬師如来に始めておまじりする。宿坊に温泉があり、同行の婦人がここで下車。高速に乗り、「阿波の里」で買い物をし、淡路島の室津SAで休憩し、予定より1時間遅く18時40分明石に着

第1回

1月23日

（木） 晴れ。8時明石発。1号車。男性の先達。「淡路おかし館」で休憩。9時25分発。高松自動車道の板野ICから東に戻り、1番霊山寺へ。19日に出発したグループは、門前の駐車場に入るのに2時間かかったそうだが、この日は観光バスが5台ほどで、すぐに駐車できた。他の団体の読経中に灯明、線香をあげ、納め札と賽銭を入れ、読経が重ならないようにしておまじりした。納経所が混雑していたため、立派な多宝塔をゆっくり眺めた。2号車は6番から回っているとのこと。さらに混雑が予想されたため、順番を変更し、3番金泉寺へ。ここも本尊は釈迦如来。黄金の井戸で長寿を祈願。2番極楽寺に戻り、44段の石段を上がる。「般若心経のその心」というパンフレットを頂く。「空」を「実体がない」と表していた。この寺の会館で遅い昼食。13時40分発。うす曇りとなる。4番が混んでいたため、5番地藏寺へ。いかにも真言宗の古刹という感じ。トイレがない



第2回 2月27日（木） 雨。8時10分垂水発。この回からしばらく2号車に乗ることになる。女性先達。南淡路SAで休憩。9時20分発。天気予報を参考に順路を変更し、徳島自動車道の土成IC経由で11番藤井寺へ。建物の軒が浅く、ずぶぬれになって参拝。大師堂は真新しい。10番切幡寺は標高155m。麓でマイク口バスに乗り換え、333段の石段を

迂回して境内に上がる。雨がやむ。千手観音が南向き、観音菩薩が北向きに本堂に祀られている。前の団体が一杯に広がり、お参りに困る。その先達が、われわれの本堂を回る向きが違うと言ってくる。こちらの先達は上手に受け流していた。マイク口バスで下山し、11時20分発。健康ランド「御所の里」で昼食。13時10分発。7番十楽寺へ。山門が中国風。ここでやっと静かにおまじりできた。8番熊谷寺は仁王門から長い坂をあげる。ここで1号車と一緒にになる。14時30分発。9番法輪寺は涅槃釈迦如来が本尊。田園地帯の落ち着いた寺。門前の草もちを購入。帰路徳島市の「とくとくターミナル」で買い物。16時10分発。垂水18時着。

こも小さな寺。歩行者を気にせず車が通るので、横断するのに神経を使う。寒風さらに強くなる。11時10分発。神山温泉の「ホテル四季の里」で昼食。12時15分発。12番焼山寺。は難所として有名だが、標高700m近くに駐車場があり、そこから雪の参道をたどる。本尊虚空蔵菩薩は我が家の持念仏。帰路、その話を先達に話しながら下る。参拝者が踏み固めた雪に、何度も足をとられる。14時00分発。川沿いをくだり、14番常楽寺へ。雨が降り出す中、四国霊場唯一の弥勒菩薩に参拝。風雨の中、歩き遍路を経験して15キロほどを歩く。先達が先を急ぎ、老人達が遅れる。幸い遍路6回目の婦人がいて、無事に15番国分寺にたどり着く。曹洞宗で本堂は重厚な造り。16時00分発。今回も「とくとくターミナル」経由で帰る。16時20分明石着。

第4回 4月6日（日） 雨。8時10分垂水発。先達は80歳、遍路100回の越智氏。食べ物をプレゼントしたら錦の納



め札を下さる。淡路南SAで休憩。9時15分発。前回と同じIC経由で17番井戸寺へ。雨上がるも風が冷たい。先達は、濡れた地面に膝まづいて読経。面影の井戸の水をいただく。ゆっくりおまじりできたが、金剛杖を忘れそうになる。10時30分発。徳島市内の「日愛うどん」で昼食。トイレが一つしかなく大騒ぎ。11時30分発。小松島市へ南下し、18番恩山寺へ。雨が降り出す。立派な木が生い茂る。後から来た団体が、われわれの読経中に拝み始める。大師堂で参拝中に雷雨となる。19番立江寺では雷が降り出す。20番鶴林寺は焼山寺に次ぐ難所だったそうだが、仁王門近くに駐車場があり楽におまいりできた。参拝中に雨が上がる。三重塔は逆光。15時00分発。「とくとくターミナル」経由で、予定より1時間早く17時40分垂水着。

の際にはほら貝を鳴らす。淡路南SAで休憩。9時10分発。徳島から海岸沿いに南下し、22番平等寺へ。男坂の石段を上り本堂へ。開運の井戸を見て女坂の石段を下り、大師堂へ。いよいよ長い石段のおまいりが始まる。山すそを回り、1000人乗りのロープウェイで西の高野21番太龍寺へ。ここも虚空蔵菩薩。山頂で昼食。13時30分発。日和佐街道を下り、23番厄除の薬王寺へ。曇りとなる。女坂、男坂の石段がきつい。14時25分発。一路室戸岬へ。弘法大師修行の場と伝えられる「みろく洞」を参拝し、24番最御崎寺へ。快晴となる。四国路の虚空蔵菩薩はここまで。南国らしい境内を抜け、灯台まで足を伸ばす。近くの「ホテル明星」に泊まる。太平洋を眺めながら温泉を楽しむ。翌12日も晴れ。7時45分発とあわただしい。海沿いを西に向かい、25番津照寺へ。楯取延命地藏菩薩が祀られている丘を125段の石段で上がる。われわれが朝食中に添乗員がタクシーで先行し、納

経をすませていた。8時25分発。海岸沿いをさらに進み、26番金剛頂寺へ。石段で70mほどを上る。かつての捕鯨の町を見下ろす。9時45分発。27番神嶺寺は海から少し離れた山頂にある。麓でタクシーに乗り換え、仁王門へ。そこから159段の石段を上がる。十一面観世音菩薩をおまいりしている間に、雨となる。タクシーで戻り、11時30分発。土佐浜街道のレストランで昼食をとり、道の駅で休憩し、高知自動車道へ。徳島自動車道の吉野川SAで休憩。15時05分発。室津SAで休憩し、17時20分垂水着。



第6回 6月8日(日) 晴れ。8時10分垂水発。前回の帰路を逆にたどり、淡路南SA、新川SAを経由して南国市で昼食。29番国分寺へ。お清めもそこそこに参拝。紀貫之ゆかりの名刹。12時00分発。東に20分ほど行き、28番大日寺へ。山の中腹にある静かな寺。13時45分発。高知市に戻り、32番禅師峰寺へ。土佐湾を望み、奇岩が多い。20分ほど西に行き、31番竹林寺へ。総検造りの五重塔が建つ。16時00分発。高知城のすぐ南にあるホテル「三翠園」に泊まり、温泉を楽しむ。翌9日も晴れ。市内の33番雪隠寺へ。眼病によいとされる太玄塔を拝む。8時20分発。31番種間寺へ。田園地帯にあり、ここも山門がない。9時30分発。土佐市に入り、35番清滝寺へ。10時50分発。高知市の海岸方向にくんだり、36番青龍寺へ。仁王門の横に三重塔。横綱朝青龍が明徳義塾時代に毎朝駆け上がった179段の石段を登り、波切不動明王におまいり。海沿いのレストランで昼食。足湯を楽しむ。12時50分発。高知市北部に戻り、30番善楽寺へ。ここは石段なし。土佐一宮に隣接。14時05分発。高知ICから高知自動車道に入り、吉野川SA15時30分発。淡路フルーツパーク17時2

0分発。17時50分垂水着。

第7回 7月7日(月) 雨。8時00分明石発。室津SA、吉野川SAを経由で高知県に入り、須佐の道の駅「あぐり窪川」で昼食。13時00分発。四万十川中央IC近くの37番岩本寺へ。標高250mほどの高原に建つ。小雨の中参拝。14時30分発。雨の55号線を走り、宿毛市の39番延光寺へ。山村の小寺。おまいりの間は雨がやむ。55号線を戻り、椿の道を南下し「足摺岬パシフィックホテル花椿」へ。露天風呂入浴中は小雨だった。夕食中に激しい雷雨となり停電。ローソクの灯り中、ホテルの若者がひょうきんな踊りを披露。テレビも見れず、早々に就寝。8日は快晴。朝までエレベータが止まっていた。朝食7時、出発7時30分とあわただしい。遍路最南端の大寺38番金剛福寺へ。本堂裏の石仏もおまいりする。8時10分発。55号線を再度西に向かい愛媛県に入り、40番観自在寺へ。駐車場から細道をたどり、小学校の南を抜け、仁王

門へ。ここも薬師如来。11時20分発。松山自動車道で宇和島市街を通り、三間ICより北上して41番龍光寺へ。100段ほどの石段を上がる。稲荷も祀られている。門前の「長命庵」で昼食。名水発見の逸話を聞き、持参したペットボトルに頂戴する。13時40分発。さらに北上し、42番仏木寺へ。ここも石段。14時15分発。さらに30分ほど北上し、43番明石寺へ。山すその松杉に囲まれた小寺。15時10分発。近くの西予宇和ICから高速に乗り、吉野川SA、室津SAで休憩し、20時10分明石着。

第8回 8月3日(日) 雨。今回から1号車に乗ることとなる。先達は体格の良い平川さん。話に耳を貸さない人がいると、大声をあげる。台風之余波で四国的高速道路が閉鎖となり、山陽道を走り、白鳥PA、福山SAで休憩し、しまなみ海道を渡り、道の駅「風の里」でもう一度休憩してから砥部町で遅い昼食をとる。14時25分発。松山市内の48番西林寺

へ。ようやくおまいりできてホットする。15時00分発。以降道後温泉に向かつて進む。49番浄土寺の本堂は唐風も入った独特のもの。16時05分発。50番繁多寺は町を見下ろす高台にある。16時40分発。51番は国宝三重塔のそびえる石毛寺。17時を過ぎたため、灯明などをあげずにおまいり。遍路初回の人は「本来の仏教ブツダの真実」という冊子をいただく。17時40分発。近くの「道後プリンスホテル」泊。翌4日は雨が上がり、道路も開通。7時50分発。南方の久万高原にある45番岩屋寺へ。山門まで坂道。そこから、このツアーで最もつらいとされる300段の石段をあがる。岩山を背にして不動明王を祀る。帰路しようが水でのどを潤す。10時30分発。さらに南下し、44番太宝寺へ。砂利の参道が歩きづらい。うつそうと木々が茂る。11時35分発。市内に戻り、46番淨瑠璃時へ。駐車場からかなり歩く。仏手石など多数並ぶ。12時45分発。5分ほど

走り、47番八坂寺へ。楼門をくぐり、やや急な石段をあがる。小寺。遅い昼食をとり、15時00分発。北上し、53番円明寺へ。民家に囲まれた静かな寺。16時00分発。西へ5分ほどで52番太山寺。重要文化財の仁王門をくぐり、古風な本堂へ。17時00分発。今治から高速に乗り、入野PA、淡路南SA経由で、予定より2時間遅く21時40分垂水着。第9回 9月7日(日) 晴れ。垂水8時10分発。前回の帰路を今治まで戻り、市内の寺を回る。59番国分寺は今治IC近くにあり、弘法大師像と握手。12時20分発。「大漁」で昼食。13時30分発。西北にある54番延命寺へ。小さい山上にあり、名荘屋越智氏の碑がある。日よけに般若心経が染められた手ぬぐいを買う。14時20分発。55番南光坊は市の中心部。本堂と大師堂の間に駐車場があり、人ごみで先達を見失う。15時00分発。56番泰山寺は、しまなみ海道が見える。15時50分発。57番栄福寺は八幡宮に

隣接。16時40分発。58番仙遊寺は300mの山上にあるが、駐車場の山門のずっと上であり、苦勞せずにおまいり。16時40分発。市南方の「純川温泉ホテル」泊。谷川の音が部屋まで入り、寝苦しい。8日曇。7時50分発。バイクを走り、61番香園寺へ。山麓のモダンな建物。椅子に座っておまいりする。9時10分発。62番宝寿寺はJRと国道に挟まれた寂しい寺。銀行管理下にあり、住職不在。9時40分発。63番吉祥寺は大師堂がこじんまり。10時30分発。64番前神寺は、石段の上に大回廊の本堂がそびえる。11時10分発。60番横峰寺は、竹組で土留めした山道をマイクロバスで延々と登る。駐車場からひたすら下る。マイクロバスの出発地にある遍路宿「京屋旅館」で昼食。14時10分発。吉野川SA、室津SA経由で18時00分垂水着。第10回 10月5日(日) 出発の予定だったが、台風18号のため中止となり、16日(木)に変更。晴れ。8時10

分垂水発。淡路南SAで休憩し、高松自動車道の三島川之江IC経由で、65番三角寺へ。マイクロバスで納経所まで上がる。安産祈願の寺。帰路はタクシーでみかん畑を下る。12時00分発。香川県に入り、「かんぼの宿観音寺」で昼食。13時10分発。66番雲辺寺は027mの山上。ロープウェイで上がる。気温低く、コート持参が正解。参道は下り。重要文化財の毘沙門天を御開帳中。14時05分発。海近くに戻り、68番神恵院へ。日よけを施した本堂。大師堂の横の石段を上ると69番観音寺。15時55分発。再び内陸に向かい、67番大興寺へ。長い石段を上る。本堂左右に弘法大師堂と天台大師堂が建つ。17時00分発。琴平の「琴参閣」泊。温泉で疲れを癒す。夕食時、同行の女性が南京玉簾の芸を披露。ツアー宿泊最終日の記念



となる。17日も快晴。弘法大師ゆかりの寺を回る。73番出釈迦寺はこじんまりとした寺。奥之院遙拝所にも上がる。8時50分発。徒歩で坂道を下り、72番曼荼羅寺へ。佐伯氏の氏寺。9時30分発。西へ10分走り、71番弥谷寺へ。タクシーで仁王門まで上がり、370段の石段を登る。11時00分発。南に30分ほど下り、70番本山寺へ。一夜建立の伝説で有名。細身の五重塔が建つ。12時00分発。「ひろや」で昼食。13時40分発。歩いて75番善通寺へ。途中側溝に足を取られるが、金剛杖の支えで事なきを得る。広大な境内。御影堂のある東院に五重塔。14時50分発。77番道隆寺は参道に225体の観音像が並ぶ。目の守り神に祈願。16時30分発。淡路南SA経由、19時10分垂水着。第11回 11月10日(月) 晴れ。8時00分明石発。室津SA、高松自動車道の高松西IC経由で、市南郊の83番一宮寺へ。住宅地の神社と隣り合わせの寺。1

1時00分発。市内の「ナカノヤ高松で中野うどんの昼食。12時00分発。82番根香寺は五色台の山中。石段を一度下り、登る。13時15分発。山を下り、81番白峯寺へ。石段100段。自販機のみかんが美味。14時10分発。東南に30分進み、80番国分寺へ。参道に四国遍路八十八ヶ所の本尊の石仏。15時15分発。西へ15分で79番天皇寺。駐車場からかなり歩く。山門でなく脇鳥居。崇徳上皇ゆかりの寺。16時00分発。坂出IC近くの78番郷照寺へ。苔のついた石段を上る。17時00分発。津田の松原、室津のSA経由、19時45分明石着。第12回 12月7日(日) 曇り。8時10分垂水発。室津SA、志度IC経由で86番志度寺へ。マラソン大会が開催されるため、最初に参拝。寒い。仁王門、五重塔が立派。10時45分発。85番八栗寺のケイブルは観光バスが集中し、大混雑。聖天堂がある。納経所2時間待ちとなり、添乗員を残して昼食へ。



12時10分発。「大渚亭」で昼食。13時10分発。84番屋島寺は、24年前におまいりしたことがある。添乗員合流。朝家内がブレゼントした握り飯で空腹をしのいでいた。志度寺南方の87番長尾寺へ。境内に駐車場。お茶で温まる。ここ

も納経所が混み、15分ほど待つ。88番大窪寺に着いたときには暗くなり始め、石段を注意して上る。結願証をいただく。門前の野田屋のしょうが湯がおいしい。17時20分発。淡路ハイウェイオアシスで買い物をし、19時40分垂水着。

平成27年1月15日。雨の中高野山へ満願御礼に。明石8時00分発。2号車。平川先達と添乗員1名。湾岸沿いの高速道路を走り、強風の泉大津SAと高野山麓の「はるやまD.I.」で休憩し、山上へ。気温7度と珍しく高い。熊谷直実ゆかりの熊谷寺で昼食。本堂におまいりし、説法を受ける。13時15分発。奥の院へは専属の案内人がつく。3日前は吹雪だった参道を、傘をさして行く。弘法大師堂をゆっく

り参拝。帰路は残雪で歩きづらい。15時00分発。「数珠屋四郎兵衛」で買い物をし、金剛峯寺を拝観。16時10分発。気温1度に下がり、時折雪が舞う。麓に下りて「はるやまD.I.」に再び寄り、中島SAで休憩し、19時30分明石着。

四国遍路には毎年50万人が参加し、うち15万人が結願するといわれている。実際、徳島では他の団体と遭遇することが多かつたが、高知、愛媛と進むと落ち着いておまいりできるようになったことから、八十八ヶ所をすべて回ることが容易ではないことが窺える。

最近、先達の資格を持つ運転手のタクシーに乗り、9泊10日で回る人もいるそうだが、こうした車やバスを利用したおまいりは、全行程を徒歩で回る人に比べると、ずいぶん安直なものであることは否めない。それでも長い石段を登ると、澄んだ空気とおいしい水に恵まれ、すばらしい環境に生を受けたことのあるがたさは感じることで、今回のツアー同行者もそれぞれに何かを感じ

じているようで、遍路を終えてしばらくすると、再度出かけたくなるという「お四国病」の人も多く、半数ほどの人が4、5周目であった。来年はうるう年で、逆打ちの風習があり、大混雑が予想されている。



角山 浩三

岩槻大師様へ初詣

福田ゆみ

福田ゆみさんは現在 新宿教室で諸占法について意欲的に学び、また明るく親切なので誰からも好かれ、新宿教室の数人と共に将来を期待されています。

福田 有宵記

今年の初詣は岩槻大師様でした。去る二月十九日(木)、前日は大降りの雨のせいで厳しい寒さを感じましたが、当日は嘘のように晴々としたお天気に恵まれたのはお大師様のお陰です。岩槻大師様は、光岩山釈迦院・弥勒密寺といひ真言宗のお寺で、ご本尊

はお不動様です。福田先生ほか五十四名の参加者は、十一時過ぎに本堂に入り着席、護摩壇の奥には大きく黒々とした威容のお不動様が鎮座され、薄暗くハツキリしません。眼の光に射貫かれる感じがしました。

お大師様のご縁は一年の七月でした。世界の平和を願う大翡翠で創られたお釈迦様が、日本初公開のために岩槻においてになったときです。重さ四トン、高さ四五メートルの世界最大の翡翠との暑い夏の出会いは、そのときは有宵会として鑑定会を行うご奉仕の仲間に入りまして。

また昨年からお正月三賀日、お寺の鑑定会に出させていただいたのは仏縁というのでしょうか。本堂ではご住職の開経偈、般若心経へと誦経は続き、ご真言から護摩木を焚かれ、火炎の動きは高く上がり激しさに圧倒される思いでした。

ドーンと太鼓の音に飛び上がる。ご住職様からお加持をいただいでから一人一人がお不動様へ直接参拝です。私は素直

に身体健全を願う心より祈りながら、護摩壇を回りましたがご加持を受けるのは初めての体験でした。ご住職は法話の中で、護摩の火は悪い因縁を消滅してくれるとのこと。その後、七世の父母のお話があり、七世代とは自分の先祖をさかのぼると、256人分の1なのでそれだけの人が関わっているのを忘れずに。ご先祖の供養と感謝することが大切です。親から命を与えられ、生かされている今を大事に幸せになりましょう。白板に七代の様子を書きながら語りかけ、熱烈で力強いお話でした。

全員にお礼をいただくことになり、少々の参加費では申し訳ないものでした。ご住職のご配慮に厚く御礼を申し上げます。このお寺には本堂下に戒壇廻りのようにお祀りをする地下仏殿があります。四国の八十八ヶ寺のご本尊とお砂踏みのお土が足元に置いてあります。一番寺から一ヶ寺ずつ手を合わせてのお参りで、八十八番の結願寺まで歩きました。四国の遍路に

徳島から始まり高知、愛媛、香川へと千六百キロの行程を参拝したことになります。本堂のお不動様に全員でご挨拶として胎内に入りました。地下なので真暗闇の中に足を踏み出し、私は三番目、前の人の背にすがり壁を伝わりゆっくりゆっくり歩く、南無大師遍照金剛」と唱えながら進むと暗闇の道の中程に「幸せの鈴」があり、触ると幸せを得るといいます。触りたい思いで一杯、前の方から鈴を渡され鳴らすことが出来ました。他力本願かもしれません。幸せの鈴の音を聞き安心、有り難うございます。途中から電灯で明るくなり四国霊場の入り口へ到着、一番から八十八番まで各寺の御本尊様が並んでいる前で南無大師遍照金剛と唱え、横へ横へと歩きました。ご真言や納経の料紙が壁一面に張られ、壇信徒の信仰の深さを感じ入りました。八十八ヶ所遍路を終って本堂に戻り、最後は高野山のお大師様にご報告をしました。それからご祈禱札、交通安全のお守りを頂戴しました。

本堂前で全員の集合写真を撮り解散でした。後日、岩槻大師様発行の小冊子に集合写真が表紙を飾り送られて来ましたが心温まるお参りでした。  
ご住職さま有り難うございました。皆様のご多幸をお祈り申し上げます。  
合掌



ひぐらしの里・お花見

伊藤璃香

四月四日(土)花曇り、土曜会・綾瀬教室の有志のお花見の会。午後JR日暮里駅に集合し、昔の日暮れの里といわれる界隈の散策でした。

行き着く処は櫻舞う養福寺の境内、文人墨客の碑が多数あり、まず本堂

に拝してからぞろぞろと歩きながら古木桜花を見上げてみると、正に落花狼藉の風体になりました。この養福寺は金子さんの実家の菩提寺です。まずは墓参りしてからひと休み。桜木の下に町会用のテントがあり、これ幸いとばかりに席につきました。春風に乗った花びらが十メートルの先から流れてくるなど風情いっぱい。福田先生差し入れの大吟醸にほろ酔いで夕べのひと時を過ごしました。時々外人さんが境内の碑を撮影したりの長閑な風景で、人影まばらな山内の桜花とともに息づいた宴でした。日暮里から人気の高い根須権現かいわいの商店街を左右に見ながら、たい焼きを頬張って歩く、童心に帰って楽しむなど、例年にない日暮の里のお花見でした。

養福寺と文人たち

養福寺は真言宗豊山派の寺院で補陀落山観音院と称し、湯島円満寺の木喰義高(享保三年没)によつて中興されたと云います。江戸時代には多くの文人たちが江戸名所である日暮里(ひぐらしの里)を訪れ、その足跡

を残しました。中でも養福寺は『梅翁花樽碑』・『雲の碑』・『月の碑』などからなる説林巡歴の句碑や、江戸の四大詩人の一人、柏木如亭を偲んで建てられた石碑、崎人で知られる自堕落先生こと山崎地華が自ら建てた『自堕落先生の墓』など、さまざまな文人の碑が語る寺として知られています。

お花見参加者

福田・佐藤・清水・金原・高田・千葉・金子・小寺・伊藤

『健康の条件とは』

田中文之師

伝統医療と言われる鍼灸・指圧などにより、治療部位についてポイントを整理してみますと、頸部、肩関節の疲労など原因と対策、背部および腰の痛み、股関節、膝と足の痛みの原因と治療の解説です。例として膝の痛みの原因は、体重・スポーツ外傷・筋力の低下・変形性膝関節症です。治療方法として、サポーター・テーピング等で固定し冷湿布があるが、大事なものは筋力の強化が一番良い。足首に錘をつけ膝の屈伸運動・スクワッ

ト・縄跳び・片足立ち水泳等の後のストレッチが良いでしょう。さて日常生活での注意としては、歩行を重視、階段は昇りは足で、降りにはエスカレーター、エレベーター、又は体を後ろ向きでの降りるのがよく、靴の踵部分は低反発の物を使用します。膝は腰との関連性が強いので普段から姿勢にも気を付けてください。以上

田中先生は 柔道整復師で鍼灸、按摩、指圧治療など、臨床経験三十余年です。

以上

田中先生は 柔道整復師で鍼灸、按摩、指圧治療など、臨床経験三十余年です。



NPO通信

○来る八月八日(土) 東京都江東区北砂町 北砂文化センターに於いて  
一般社団法人 日本占術協会と共催で無料鑑定会を行います。  
鑑定希望者は事務局までお申し込みください。

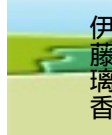
賛助金として先の方々のらのご寄付を頂戴いたしました。(敬称・順不同)  
一月の有宵会会場・松戸クローバーサークル(バス旅行者参加者一同、代表金子智佳子・太田正子)・武田悠季・横小路紗華・金原太郎・福田有宵・牧野有峰(二回)・半田晴詠(二回)・伊藤璃香(二回)・三月有宵会場



事務局だより

次回の例会は有宵会並びに定期総会です。  
日時七月二十五日(土) 午後一時十五分より  
場所 足立区勤労福祉会館「プルミエ」にて  
(終了後懇親会を予定)  
講演『日常生活に役立つ健康術』田中文之先生(柔道整復師)第二弾です。実技面を重点におきます。

四月四日(土)お花見に行きました。前掲『ひぐらしの里お花見』をご参照方。  
六月十四日(日) 一般社団法人 日本占術協会の総会が行われます。場所 グランドパレス 福田有宵先生が会長としての第一回の総会です。で会員の方々は是非ご出席下さい。  
総会は午後二時より。非会員の皆様は午後五時よりの懇親会で福田会長就任祝いを行いますのでご出席下さい。  
三月の有宵会には七十四名の方が参加されました。



伊藤璃香