



梅雨空の中、朝方まで降っていた雨が止みました。急いで外に出て、久しぶりに川辺を歩くことにしました。ストックを2本使ったの散策です。一周1.5キロを二周。30分程度。少し汗ばむ程度です。

河川敷にはアジサイを始めとする色とりどりの草花が気持ちよく朝のシャワーを十分に浴びて生き生きと自分達の個性で着飾り好き勝手に光り輝いています。綺麗な水玉が真珠の湖面のようでとても幻想的です。自然の優しさは綺麗です。鬱陶しい梅雨の感触はなく、爽やかな梅雨を知ることができました。加齢とともにこのような気分になるものなのではないでしょうか……。

そして私流の太極拳（心空太極拳）で、自然と一体となる気持ちよさを観じたところです。帯津先生の言われる「生と死の統合」とは、この自然と一体となる遙か彼方の先に観ることができるのではないかと……

平野

さあ、日常のなかにダイナミズムを！

場の養生塾 理事長 帯津良一

ようやくコロナ禍も終息に向かいはじめ、私たちの日常にも昔の生活が戻ってきました。私たちの養生塾も平野耕吉さんという好統括を得て、いち早く復活の軌道を進みはじめました。それも、きわめて力強くです。うれしいかぎりです。

病院のほうも、五月の第一月曜日の朝、まずは朝礼が復活しました。コロナ前よりは人数は少し少ないようでしたが、会場の気功道場の雰囲気（やさ）がじつに好いのです。かつてないほどの優しさが漂（ただよ）っているのです。私自身もこれまでの朝礼で経験したことのないような喜びを感じたものです。やはり、いっしょに働く者同志（どうし）は本来、それこそ密（みつ）なのではないでしょうか。だから自粛、自粛とばかりに密（みつ）を避（よ）けるといふ生活は人間性（ほんらい）本来のものではないのです。



また、三年間、閉館（いぜん）していた気功道場も五月八日から再開いたしました。こちらはまだ二週間に一度の練功（いぜん）で、コロナ禍以前の一週間に12功法（こうほう）、30教室（きょうしつ）の賑（にぎ）わいにはとても至りませんが、いずれ追い付いてくれることでしょう。

こうしてライフスタイルの形（かたち）がととのって来（き）ましたら、次（つぎ）は内容（りよう）をととのえることです。内容（りよう）といえ（い）ばなん（なん）とい（い）って（い）ても

ダイナミズム (Dynamism)

です。そしてダイナミズムといえ（い）ば、H・ベルクソン（1859～1941）の生命（せいめい）の躍（う）動（どう）です。すなわち生命（せいめい）が躍（う）動（どう）して生命（せいめい）が体外（たいがい）に溢（あ）れ出（で）ると、私（わが）たちは大（おほ）いなる喜（よろこ）びに包（か）まれます。そしてその喜（よろこ）びはただの快（た）楽（らく）ではなく、そこには創（つく）造（ぞう）を伴（とも）っています。何（なに）を創（つく）造（ぞう）するの（の）か。自（じ）己（ぎ）の力（ちから）をも（も）って自（じ）己（ぎ）を創（つく）造（ぞう）するの（の）だ（だ）とい（い）うの（の）です。

さらにダイナミズムは外（そと）にダンディズム（Dandyism）

を生（な）みます。つまり内（うち）にダイナミズムを宿（やど）し、外（そと）にダンディズムを發（は）揮（き）するの（の）です。これ（こ）れぞ、貝（かい）原（げん）益（えき）軒（けん）の“人生（じんせい）の三（さん）樂（らく）”の体（たい）現（げん）です。



理事長挨拶 皆さんお忙しい所お集まり頂いてありがとうございます。コロナ禍と篠崎さんの事で、非常に、大変な3年間を過ごして、皆さんのご努力のお陰で何とか持ってきたと思っております。これから平野さんを迎えてまた少し充実して行ければと期待しております。平野さんも戦友中の戦友です。大丈夫です。

私自身のことを言いますと、2月に87歳になったんです。87歳になりましたら死後の世界がちょっと良く見えてきて、何というか早くいきたくないな…という気もない訳ではないんです…けど。

それともう一つはここ2年、週刊朝日の連載が毎週2本ずつで、1本しか使わないんだけど、二本くれと言って。残った1本はどこかで穴が開いた時にぽっとう…入れるらしいですけど。で、全然本を書いている暇がなかったんです。ところが87歳の声を聞いたら、急に、何と5つの会社から依頼がきました。もうすでに一つは週刊朝日の連載の「ナイスエイジングの勧め」というのが本になりました。それからもう一つあるところで講演したのがそのまま講演録みたいなものですけど本になって。で、今一冊書かされているんですけど、あと2冊はライターさんが付いて、もう1社はインタビューが終わり、もう一社はこれから。だからこれからまただんだん忙しくなってきます。今年の1月ころ、何と安倍さんがピンクのシャツを3つ作ってくれまして(笑)、まあこれからもこのピンクを着て頑張っていくつもりです。よろしくお祈りします。

木暮副理事長・多少動きやすくなって来たかと思えます。養生塾の必要性というのは元々あるし、これからもあるので、そのへんは続けて行ければとは思っていますし、コロナがきっかけの色々変化をしている昨今でございますので、いずれにしる、多少今までは違った形の養生塾をみんなの場として、広げて行ければなと思っております。

塩澤理事・人間の意識と人間の体、これは非常に密接な関係になっている。今健康であるからと言って本当に健康といえるのかという…。一昨年9月から水輪で始めていますが、「宇宙の叡智を地球と人類の目覚めの為に」シリーズで、講師の先生を5人～6人お呼びして3泊4日、参加者130人位、その中で帯津先生にお話を頂いています。私は多分、今後そういう方向に変わっていくだろうと思っています。新しい、人間の健康とか意識の在り方とか、生き様をもう一度ゼロから学び直してゆく時期にある。という意味でね、この養生塾の、場の養生塾がいい意味で進化をして、次の時代、次の世代に対する提案をして行ければいいなという、そういう思いです。

大野理事・帯津病院の中でも、朝礼が始まるという事で、道場も解放されるんじゃないかなという期待をしています。そうなれば、養生塾は元のように毎週、それから気功も午後は毎日できるようになって、みんな外からも自由に入って来られるんじゃないかなと思います。

平野理事・過去に学び今後を見据え、上を見たり下を見たりしながらやって参りたいと思います

青木監事・3年目で養生塾の中身が分かって来た気がします。2023年度はもうちょっと詳しく見られると思います。

■2023年度第理事会・定期総会 3/5(日) 場所：池ビズ6F第2会議室

- 理事会 14:00～……総会議案の提出決議と、今後の活動方針等の審議、決定。
 - 定期総会 15:15～15:52…正会員33名 出席者16名 (zoom1名) 書面出席(委任状)13名で成立。
 - 議長 矢島敬士 ■書記 小川裕子 ■議事録署名人 佐藤恵美子 藤井洋子
- ◎2022年度事業報告、決算報告、2023年度役員・事務局体制、2023年度事業計画、予算案について審議、可決・承認されました。
- ◎3号議案補足 統括補佐に藤井洋子承認。

▶2023年度役員・事務局体制

- 理事長 帯津良一 ■副理事長 木暮正美 ■理事 塩澤研一 大野聰克 平野耕吉
- 監事 青木正明
- 事務局 ・統括 平野耕吉 ・統括補佐 藤井洋子 ・渉外 大野聰克 岡庭和子 ・会計 大野みえ子
- ・総務小川裕子 佐藤恵美子 ・広報藤井洋子 ・IT 関連 矢島敬士 谷治裕加里 (先生連絡 里見尚美)



帯津良一 場の養生塾 in 東京

2023/6/11 帯津良一先生の講演会・養生法

AM10:00~PM~16:10 としま区民センター 5F 503 会議室

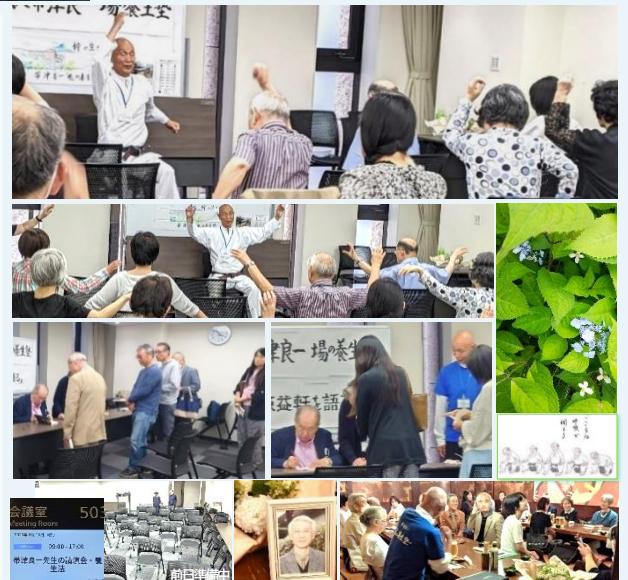


盛況でした。ひとえに皆様のご協力の賜物と感謝申し上げます。ありがとうございました。前日 10 日の午後、としま区民センターでスタッフ模擬養生塾で準備を充分に行うことが出来ました。11 日、特に参加費や本の販売等現金を扱う業務がありましたが、担当者の事前の準備で問題なく進められたこと、大変心強く感じました。

当日は雨、にも関わらず皆様が足を運んでいただき 50 名の参加者で開催することが出来ました。久しぶりの帯津節。80 分の講演時間、笑っても寝る暇はなく瞬く間に過ぎて行きました。ときめきの時間でした。

これまで通り養生塾の柱は帯津先生の講演。太極拳や呼吸法等の養生法は柱を支える 礎。今回の養生塾でこれからの方向性を再確認することが出来ました。

次回の養生塾は川越です。9 月 3 日ウエスタ川越で開催します。これから準備を進めてまいります。準備は充分に、当日は淡々と進めて行く所存です。では、また川越でお会いしましょう・・・ 平野耕吉



アンケート より

丹田呼吸法 ◆鼻呼吸の大切さを再認識しました。◆自然に呼吸ができるようになった時、大変気分よく、でも先生の所作について行くのに必死だったりの 1 時間でした。◆今回が一番やりやすかったです。◆実技の中でしか得ることが出来ないものがありました。息を吐き切った時の気持ちの静けさにゆだねる事が出来、ホッとしました。これからも日々精進したいと思います。◆後半の吸気→漏気→呼気に慣れてきた所、心地よさが違うなあと感じる事ができました。◆終わった後、内臓が暖かかったです。自分なりの短縮版を作って日常に取り入れたいです。◆長時間でしたが、心地良い時間でした。呼気と漏気が途中で分かりにくかった。◆久しぶりの参加となりました。皆と一緒に気功する事でよりパワーをもらった感じになりました。◆体をさする行為は普段やらないので、気のめぐりや血行を良くするようになりました。

講演・時空・ふれあいタイム ◆元気ができました。◆現在 85 歳です。ナイスエイジングを目指したいと思います。「何時でも死ぬる」をテーマにして養生したいと思えます。◆まだまだ学ぶことがたくさんあることに気がつかせて頂きました。◆帯津先生のことばは、優しさと勇気も含まれていると思えました。私は 30 年以上前に帯津先生の「時空 (ビデオ)」と出会いました。今年子宮癌になり、池袋のクリニックに通い、先生と初めてお会いすることになりました。(感動しました!!) 今私は、時空で元気に身体を整え、先生からの言葉、空気感を身体で感じ、好きなお酒も飲んで、いつでも死ぬると生きています! ◆楽しいひとときでした。次回への希望は、先生のダイナミクスを感じる演目をお願いします。◆良い場の空気の流れ・・・これですね・・・大事なのは!! ◆ときめき養生塾が終わって、このようなお話を聞ける機会が少なくなっていたので嬉しかったです。◆帯津先生のお話は、いつもユーモアたっぷりで楽しく聞かせていただきました。何度聞いても楽しいです。◆病気以外にも人生どう過ごして生きていったら良いかお話をいただき、とても参考になりました。◆久しぶりの生講演会はとてもうれしかったです。勉強になりました。人生の師です。ありがとうございました。◆貝原益軒先生の良いところ、良くないところも含めての講話、楽しかったです。毎日、晩酌をするお話も元気づけられました。サインも有難うございました。

2023 年上半期の活動報告

- ・5/23(火) 川越養生塾 直心館練功再開
- ・ZOOM 養生塾 (第1~第3(土)) AM10:00~11:10



- ・3/5(日) NPO法人帯津良一場の養生塾理事会・定期総会 (→p2)



- ・6/11(日) 帯津良一場の養生塾in東京 (→p3)
「帯津先生の講演会と養生法」



- ・6/17(土)・18(日) 氣の養生塾in岡山 10周年

氣の養生塾 in 岡山

事務局からのお知らせ

—帯津良一場の養生塾 in 川越—

9/3(日)「帯津良一先生の講演会と養生法」

帯津先生のふるさと川越で、一緒にナイスエイジング！

NPO 法人帯津良一場の養生塾は、9/3(日)、JR 川越駅西口から徒歩約5分のウエスタ川越で「帯津良一先生の講演会と養生法」を開催いたします。川越は帯津先生の生まれ故郷、帯津養生法もここで生まれ日本各地に、世界に、広がって行きました。川越には帯津養生法の奥義が隠されているかもしれません。帯津先生のふるさと川越で、一緒にときめきキャッチ&ナイスエイジング！

ウエスタ川越 1階 第1~第3会議室 13:30~16:30(13:15 開場)

・帯津先生の講演会 13:30~15:00

演題「帯津良一が今想うこと」

・サイン会 15:00~

・太極拳(八段錦) 呼吸法 15:30~16:30

・定員60名 ・参加費 2,000 円

・懇親会費 3,500 円 (先着30名)

・下記場の養生塾連絡先にお申し込みください。(詳細チラシ)



◆オンライン(ZOOM)練功のご案内

オンライン (ZOOM) 練功の体制が整いました。8月から本格的に維持・管理費等を皆様からご負担を頂く中で、持続可能な練功を目ざして行きます。多くの方々の参加をお待ちしております。参加希望の方は下記養生塾連絡先にお申し込み下さい。Zoom 練功 URL を送ります。(初回お試しは無料です。)

土曜日 月2回 10:00~11:10

第1週: 丹田呼吸法 平野

第3週: 予備功・「時空」 谷治

参加費…会員1回 500円

一般1回 800円

◆2023 年下半期の活動予定

☆川越暑気払いランチ会 8月22日(火)

☆水輪長野 いのちの森文化財団 (長野県飯綱高原)

☆リレホ川越協賛ミニバザー 9月12日(火)

☆リレーフォーライフ川越9月17日(日)10:00~



2022 年リレホ協賛ミニバザー

特定非営利活動法人帯津良一場の養生塾

350-0021 川越市大字大中居 545 番地 帯津三敬病院直心館道場内

☎:090-4519-7913 Fax :097-784-2588

Mail;hiranoyufu3@gmail.com Web;www.ba-youjyo.com

編集後記 2020 年 6 月に開設されたオンライン(ZOOM)練功がリニューアル! で、お願いして事前に送って頂いたお試し URL をクリックして『朝の気功』に参加してみました。自宅の居間で仲間と一緒に練功する…今まで体験した事の無い、何と言っていいか…いい感じ♡ DVD 流して一人でやるのとも違う…。なんだろうこの感じ!? でも将に、これぞ家業(家事)の合間の Dynamism! お勧めです。(f)