ＮＰＯ法人帯津良一　場の養生塾

ニューズレター

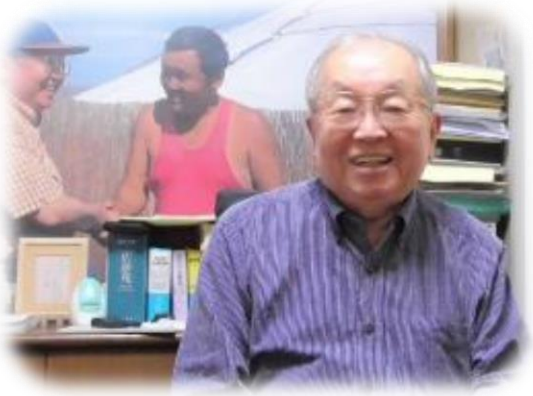
2020 年 5 月
No.　3

「帯津良一 場の養生塾」の会員の皆さん、この新型コロナ禍の非常事態宣言下をどう過ごされていますか？

２月末に、政府から小中高校の全国一斉の休校要請が出され、今年の養生塾の定期総会は延期しなければならないかと逡巡しました。しかし、延期しても先行き開催できる見込みはつかず結局、正会員の皆様には、ご意見等あれば事前に事務局ご照会下さるようお願いして、極力少人数の出席（委任状のお願い）で総会を無事に終了することができました。

この新型コロナ騒動はまだ終息の見通しも立っていませんが、帯津先生がいつも述べられているように、《各自が免疫力をきちんと持っておけば怖がらなくても良い》ということです。その為にも、日頃養生塾で学んでいる考え、気功、太極拳等をさらに深め、がんや生活習慣病の予防だけでなく、コロナウイルスなどの感染症にも負けない、したたかでしなやかな心身を作っていきましょう！（統括）

親愛なる養生塾の皆さんへ　　帯津良一



前略にて失礼いたします。

皆さんとお会いしなくなって、もう一ヶ月以上が過ぎました。さびしいかぎりです。しかし、気功なかんずく太極拳はあの世に行ってからが勝負です。ここで一カ月や二カ月休んだってどうということはありません。

それよりも困るのは、講演の予定が全部吹っ飛んでしまったことです。おかげで土・日がぽっかりと空いてしまいました。仕方がないので朝 5 時 30 分には病院に入って終日、原稿書きです。こちらは計が行っています。捨てる神あれば拾う神ありです。また、只一人の早朝太極拳を楽しんでいます。なあぁに、一期一会の太極拳です、一挙手一投足、心を込めてやっています。ふらつこうとよろけようとお構い無しです。

それにしても大変な騒ぎですね。政治家もお役人もメディアもこの時とばかりに煽り立てているようです。私自身はわが免疫力を信じていますから、彼らの煽動には乗りません。
マスクもしなければ手も洗いません。だからと言って用もないのに人込みに行ったりするようなリスクは敢えて犯しません。いつもと同じように暮らしているだけです。ただ彼らの煽動のおかげで、収入の道を断たれた庶民の人たちのことを思うと、一日も早く終わってもらいたいと念ずるばかりです。

最後に一つ耳寄りな話を。3 月中旬に同志の岡庭和子さんから梅肉エキスをいただいたのです。一口舐めてみて、あまりの酸っぱさに肝を潰しました。
真っ平　御免と梅肉エキスの瓶を本棚の隅に押し遣ってしまったのです。ところが 4 月のある日のこと、
突然閃いたのです。あの酸っぱさこそコロナウイルスの特効薬だと。再び舐めてみました。そして確信しました。
爾来、毎日朝晩の 2 回舐めています。
　　禍を転じて福となすとはこのことです。
皆さんとの再会の日が一日も早く訪れるのを祈念して！

敬具

先生の笑顔を動画でどうぞ♪
コロナ自粛期間中に**月１回**、
帯津先生のメッセージを、希望する会員に YouTube で限定配信しています！

まず ①NPO 事務局に**動画配信希望**とメールして下さい！折り返し　②事務局から、返信メールでアクセスの仕方を詳しくお伝えします。

2020/3/7 定期総会報告

塾頭挨拶

皆さんこんにちは、いつもいろいろご面倒かけて申し訳ありません。私はこの、組織というものがなかなか実体としてつかめないもので…。

養老孟司さんと先日週刊誌で対談した時、私が養老さんに、死後の世界をどう思いますか？」って聞いたら、「自分の死は実体が無いから、そういうことは考えないことにしてます。」と。なぜ実体がないのかというと、「死ぬときはたいてい意識が無くなっている。だから、他人の死はわかる。自分の死は実体がない、感じられない。という事で…

私もこの組織を、早く実体を、手に取りたいんですけどね、まあ、池袋も川越も忙しくて。篠崎さんがやってる池袋の養生塾は、水曜日の夜なので、空いてないんです。どーっ！と予定が入って来るんですね、池袋の方は。都内にいると昼間もいろいろな講演やなんかに取られるもんですからね。患者さんは減ってくるし…、ドクターも二人で今、やってるものですから、それで、バタバタしております。

でもまあ…、本来的には私も、ここに拠り所を置きたいところなので、ま、これからも皆さんのご尽力をよろしくお願いしたいと思います。

新副理事長挨拶

塩澤理事　平野理事　青木監事

前橋在住で内科の医院を開いております木暮正美と申します。ご縁がありまして帯津先生とは、まあ遥か後ろから背中を追っかけているという感じでございますが、まことに非力で何ができるのかわかりませんが、皆さんの中では比較的、先生に近いところに居るのかなというのがありまして、お役に立てる事がございましたらやらせて頂きたいと思っております。よろしくお願いいたします。

帯津理事長　木暮副理事長　大野理事

新監事挨拶

桶川市の青木正明と申します。篠崎さんから「経理を仕事としている青木さん。監事をやってもらえませんか？」と相談され、帯津先生の NPO で手伝えることがあったらいいんじゃないかな、と思って承諾しました。以後よろしくお願いします。

体が整う呼吸法

三円式站椿功（たんとう）　・・・寛放・・・

上虚下実
太ももの間、両腕、両手の間に円をつくる。
呼吸に集中して 5 分間
「杭のように立つ」

2020 年度第一回理事会・定期総会 3/7（日）　としま産業振興プラザ（IKE-Biz）6 階第 2 会議室

巻頭でもお伝えしたように、新型コロナウイルス感染拡大の為、不要不急のイベント等の自粛要請のある中での開催でした。定期総会は定款で定められていることですから年 1 回は開催しなければなりません。今回のことを踏まえ、今後は書面開催ということも可能なように対応していきたいと思います。

- 第一回理事会 14：30～（塩澤・平野両理事は書面出席）……総会議案の提出決議と、2020 年の活動方針等及び養生塾発足 20 周年記念事業の企画案等を審議していただきました。
- 定期総会 15：45～（出席者 10 名、書面出席(委任状)21 名で成立）……2019 年度事業報告、決算報告、2020 年度役員・事務局体制、2020 年事業計画、予算案について審議、議決・承認されました。

（篠崎）

池袋養生塾

池袋養生塾は、川越の「NPO 法人帯津良一　場の養生塾」の活動をベースに、弟分として新定款制定後の 2018 年 9 月に東京都池袋に発足し、間もなく 2 年が経ちます。

池袋には、帯津三敬塾クリニックがあり、メトロポリタン気功教室も毎週開催されていますが、都心に近く駅にも近い所に、仕事などで昼間の気功教室には通えない、働く方々の為のオアシスとして〝攻めの養生を学ぶ場〟を開きたいという願いのもと、開塾しました。

現在登録会員 24 名（平均出席練功者１２～15 名です）

帯津三敬病院と帯津三敬塾クリニックで鍼灸と気功を担当されていた鵜沼宏樹先生（統合鍼灸治療院“元気”院長）と、帯津三敬病院で気功・太極拳等を指導し患者会も担当している大野聰克さん（当 NPO 理事）をメイン講師として、それと当塾代表の篠崎が講師兼ファシリテーターとして発足しました。

◆毎週水曜日　18:00～19:30 IKE・Biz の練功風景

鵜沼講師による十式太極拳、外丹功の練功

中国留学で学んできた本格派の太極拳と気功の理論は、中医学の基礎をベースにしており、その深遠さはビックリすることばかりでした。
現地友人からの現在の中国医学の現状などもお聞きすることができ、興味深く勉強になった 1 年間でした。
◇ 鵜沼先生は、お仕事が多忙となり、 退任されました。

大野講師によるディスカッション

28 年前に大腸癌ステージⅣの克服体験をした時から始め、爾来毎日欠かさず帯津三敬病院で練功指導。師範も取得した太極拳、郭林気功、時空を伝授します。
その癌克服体験をベースに 2019 年 3 月に自著「がんは悪者なんかではない」を発刊。がん克服の一番の要素は“こころと気持ち”という帯津流攻めの養生法を塾生とディスカッションを重ねながら共に実践しています。

篠崎講師による練功

23 年前にスキルス胃癌ステージⅣB 期を克服。当時、帯津三敬病院で覚えた気功（智能功、外丹功、放松功等）を、職場復帰後も勤務の合間に同僚に教え継続。今は塾生に伝授し、共に実践して“場のエネルギー”を高め、各自の自然治癒力に働きかけることに注力しています。

◆　当面、大野・篠崎の講師陣で、池袋養生塾の場を高め、ひいては各自の生命場をも高められるよう、〈攻めの養生〉を皆さんと共に考えながら実践し、学んでゆきます。

☆　帯津塾頭の特別講義や平野・春名講師の特別セミナー等も随時開催しています。

2019/12/28 養生塾 in 川越　交流会

池袋養生塾に集う塾生が、本家川越養生塾の道場で、講話・太極拳・時空の練功体験。
オプションの川越散策では、帯津先生の生家近くの蓮馨寺に参拝して、お団子の試食。
練功終了後は先生を囲み、川越養生塾のスタッフと川越名物うなぎ屋さんで交流会をしました。

米糠レシピアラカルト
by 池袋養生塾生

連続講座　＜ときめき養生塾＞のご案内

2020 年から、帯津先生がこれまで取り組んでこられた「ホリスティック医学と攻めの養生の統合」を体系的に学ぶ連続講座（12 回）を開催します。
このコロナ騒動で当初予定通りの開催が危ぶまれますが、現時点では **6 月開講**を予定しています。
詳細な最新案内は、当養生塾 HP、Facebook で告知していきますから、こちらを参照して下さい。

【連続講座開設趣旨】

健康とは単に疾病や不調のないことを意味するのではなく、内なる生命場が躍動して初めて健康と言えるのです。内なる生命場の躍動を日々、自ら勝ち取っていくのが攻めの養生です。内なる生命場は環境の場の一部ですから、ひいては地球の場の躍動につながることは間違いありません。
この連続講座は「帯津良一　場の養生塾」の人材育成プロジェクトの一環として、帯津良一医師が、癌や難病の臨床現場で取り組んだ数えきれない症例の中から見出した「ホリスティック医学とその実践としての攻めの養生」を網羅的に取り上げ、体系的に学ぶ講座です。
空、海、川、大地、都会・・・そこで生きる様々な生命体の中の人間、そのまるごとが生きている地球の自然治癒力！を回復するために、この連続講座によって、しっかりと攻めの養生を果たしていく人を一人でも多く世に輩出して行きたいと願っております。

連続講座カリキュラム（土)15:00～16:30(2020.4.29 時点)

第Ⅰ期　6/6・7/18・8/8
＜ホリスティック医学＞
- 「自然治癒力と医療」
  ―生命の躍動―
- 「ホリスティック医学は場の医学」
- 「エビデンスと直観」

第Ⅱ期　9/12 10/17・11/14
＜こころ、からだ、いのち ＞
- 「生命場と気功」
- 「気の養生と呼吸法」、
- 「太極拳には終わりがない」

第Ⅲ期　12/19　1 月以降未定
＜攻めの養生＞
- 「希望在心中　生命在脚下」
- 「医療と養生の境がなくなる時代に生きる」
- 「自然治癒力はコミニュケーションにあり」

第Ⅳ期　日程は未定
＜ナイスエイジング＞
- 「食養生」
- 「養生の要諦」
- 「天蒼々　野茫茫」
  ―地球（大ホリスティック医学）の 治癒力―

活動報告

2019/12/28　川越・池袋交流会

1/11　第２回
かくりん氣功
講師　春名伸司氏

2/8「食といのち」場の養生塾 後援
帯津良一先生「ときめきと創造」
岩田康子氏「初女さんからの贈りもの」

今後の予定等事務局からのお知らせ(2020.4.29 時点)

☆水輪長野養生塾 5 月 29 日(金)～6 月 3 日(水)
☆ゆふいん養生塾 6 月 13 日(土)～6 月 14 日(日)
☆岡山氣の養生塾 6 月 20 日(土)～6 月 21 日(日)
☆いわて養生塾　7 月 25 日(土)～26 日(日)
　いずれも**中止**
　(ゆふいん養生塾は、秋以降の延期開催を検討中)
☆水輪長野養生塾 10 月 23 日(金)～10 月 28 日(水)　いのちの森文化財団（長野県飯綱高原）
☆群馬養生塾　11 月 7 日(土)～8 日(日)

◆帯津先生の最新動画メッセージをご希望される方は、下記の事務局アドレスに連絡下さい。
NPO 法人帯津良一場の養生塾事務局メール；**info@ba-youjyo.com**

ＮＰＯ法人帯津良一　場の養生塾　（篠﨑）
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
☎ 049-293-1714　　Fax　048-610-8305
Mail; info@ba-youjyo.com　Web; www.ba-youjyo.com

編集後記
風薫る５月のコロナ禍…。今年こそは！と膨らんだ計画も自粛の波に洗われています。会員の皆様の中には、常日頃鍛えているとはいえ、リスクを抱えている方は少なくないと思います。
「これは良さそう！」と閃いたものは何でも、どんどんトキメいて実践しましょう！“マスクに手洗い朝の気功に夜の酒”ガードもきっちり怠りなく(笑)　コロナ禍を受け流しましょう（広報）