



圓塾便り

発行者 澤野ともえ
 発行所 〒615-8205
 京都市西京区
 松室中溝町30-11
 TEL: (075) 382-1238
 FAX: (075) 382-1239
 No. 6
 次号2009年秋発行予定

桜ご挨拶

桜の季節ですね！
 皆様、お健やかに
 過ぎしのことと存じ
 ます。

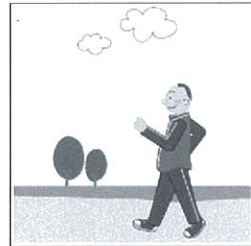
四月より、新年度
 を迎えました。より
 一層、皆様のお役に
 立てる講座、研修会、
 イベントを企画して参
 ります。どうぞ、宜
 しくお願い致します。



歩くメリット

これから、気持ちの
 良い季節が始まりま
 すが、どこかへお出掛
 けの予定はありますか？
 こんな季節は、

とにかく歩きましょう！



歩くことが健康に
 良いということは周
 知のとおりですが、人
 間関係も改善される
 ということを、ご存知
 でしたか？

人間のエネルギーは
 適度に消費させない
 と、知らぬ間に悶々
 とした感情エネルギー
 が泡のように増えて
 きます。このような状
 態で人と接すると、
 過剰エネルギーを相
 手に発散したり、押
 し殺している状態に
 なったりして、双方に
 不快な感情や行き詰
 まり感を引起し、人

間関係を悪くします。
 だから、エネルギーは
 適度に使うておく必
 要があるのです。

では何故、歩くこと
 が良いのでしょうか？

足のももやふくらは
 ぎの筋肉というのは、
 上半身の筋肉と違っ
 て大きい筋肉です。だ
 から、足を使うと、す
 ごい量の血液が足に
 下りてきます。血液
 は、心臓からまず脳
 に上って、そこから全
 身に循環するもので
 すから、足を使わな
 いと半分に戻ってき
 てしまうことになりま
 す。でも、足の筋肉を



全部使うと、頭から
 血がどんどん下りて

きて、汚れた血が脳
 みそに残る確率が低
 くなり、頭が酸化せ
 ず、さびません。

足を使うほど新鮮

な血が脳にいくわけ
 です。だから、脳が酸素で
 きちんと栄養補給さ
 れた状態になって、い
 い考えも浮かびます。

昔のいろいろな発明家
 や哲学者が、歩きな
 がら思いついたものが
 多いのもその由縁です。

足を使ってエネルギー
 を消費することは、
 人間関係の改善だけ
 ではなく、あらゆる問
 題解決や、知性や感
 性の向上などにも役
 立つのです。

「養生の術は、安閑無
 事なるを専らとせず。
 心を静かにし、身を
 動かすを良しとす。
 (中略)たとへば、流水
 は腐らず、戸枢(回転
 する戸の軸)は朽ちざ
 るが如し。是動く者
 は長久なり、動かざ
 る物はかへつて命短し。

― 貝原益軒 ―

参考文献『養生訓』立川

昭二著、『寺門琢己の内観
 教室』寺門琢己著

古道をゆく

さあ、歩くモードに
 なってきたところで、
 案内です！

2009年度の圓塾
 では、「文化に触れな
 がら、楽しく歩く」こ
 とをテーマに、6つの
 古道をシリーズでご
 案内いたします。

ウォーキングをより
 豊かにする古道。古
 の姿を辿りながら、
 心身爽やかに、明日へ
 の道しるべをみつけに
 歩きましょう！ 詳し
 くは、チラシをご覧下
 さい。



おあつらえ講座

おあつらえ講座とは、
 企業研修や同窓会な
 どの各種団体様向け
 の企画講座です。

企業様には、効率や
 生産性を狙った社員
 研修だけではなく、
 真の企業人としての
 人づくりを達成して
 いただきたいと思っ
 てもとに考えられた
 ものです。

圓塾がこれまでに行っ
 てきた多くの講座か
 らピックアップし、お
 客様の目的に合わせ
 たプログラムをご提案
 いたします。

事務所再移転

圓塾は、このたび諸
 般の事情により、事
 務所を再移転いたし
 ました。たびたびの移
 転でご迷惑をお掛け
 いたします。何卒、ご
 承ください。

移転先 〒615-8205
 京都市西京区松室中
 溝町 30-11

文化力の役割

私は、文化財に触
 れたとき、想像を絶
 する程の人力に圧倒
 させられることがあ
 ります。まさに文化
 力は人間力の集積で
 す。



経済力の影に隠れ
 がちな文化力ですが、
 経済も人間が創り出
 した文化です。

文化財に触れるこ
 とは、時空を越えた
 視点から原点を見つ
 め直して、人間性を
 取り戻すことです。
 そしてそれは、世界
 金融危機などで不安
 渦巻く先の見えない
 この時代を乗り越え
 ていくための、基礎体
 力をつけることだと
 感じています。