



藤本ヨガ

2015年1月

新年号

あけまして
おめでとう
ございます

思考に気をつけなさい、それはいつか言葉になるから。
言葉に気をつけなさい、それはいつか行動になるから。
行動に気をつけなさい、それはいつか習慣になるから。
習慣に気をつけなさい、それはいつか性格になるから。
性格に気をつけなさい、それはいつか運命になるから。
(マザーテレサの言葉)

聖地ハリドワールの沐浴場

ハリドワールはヒマラヤ山岳地帯と平野部のちょうど境目に位置している。「ハリ」とは神であり、「ドワール」は門を意味する。つまり、俗なる平野部から聖なる山々へ入るための『神の門』の街である。ヒンドゥー教では沐浴を行うことで罪を流し、功德を増すと信じられている。

今後のヨーガの発展のために



医師 歯科医師
医学博士 哲学博士
e 習慣クリニックス四谷
藤本ヨガ学院 顧問

神山五郎

故 藤本ヨガ学院院长 千能千恵美先生
の松山・今治の御葬儀に際し、神山五郎は献花、肩書は敢て単に「医師・神山五郎」としました。

御記憶に残った方もあろうかと思えます。

ヨガの指導者の中には、ヨガの効能をはじめ様々なアーサナの効用・効果を繰り返し述べておられる方がおられ、さらに呼吸法・瞑想などにもその領域が広がっている方もおられます。

それらの方が、御自分の臨終に際し過去の発言・著述に関して感ずるところはあると思います。

沖 正弘導師はヨガにはもつと医学面からの研究が必要であると繰り返し言われたし、書いてもおられる。神山も同感しました。

生前及びご臨終に際しての側近者への遺言及び主治医の意見は貴重なのであ

る。特に主治医の署名のある文書は後輩にとって、またとないヨーガ発展のための資料である。

今回、神山五郎は幸か不幸か血液の腫瘍（がん）の患者に、東京大学医学部附属病院血液内科で診断された。

私の関係検査結果等はできるだけ正確に、透明性を保ったまま残しておきたいと思う。

皆様の有形・無形の御支援のおかげで、今回2通の文書を主治医が署名して下さった。ここに公表する次第である。もし原本の複写が必要な方は、然るべき方法で神山にお問い合わせください。

今回は活字を大きくし、難視の方にも読み易く編集して頂くようお願いいたします。

以上、くれぐれも宜しく。

この私の考えが今後のヨーガの発展のために役立てば嬉しい限りです。

診療情報提供書 平成 26 年 11 月 20 日

医療法人社団 永生会
介護老人保健施設 マイウェイ四谷
施設長

診療科目 内科 消化器科 呼吸器科 循環器科 腎臓科 泌尿器科 皮膚科 小児科 精神科 神経科 外科 整形外科 眼科 耳鼻咽喉科 歯科 放射線科 理学療法科 作業療法科 言語聴覚科 看護科 薬剤科 検査科 放射線科 理学療法科 作業療法科 言語聴覚科 看護科 薬剤科 検査科

診療科目 内科 消化器科 呼吸器科 循環器科 腎臓科 泌尿器科 皮膚科 小児科 精神科 神経科 外科 整形外科 眼科 耳鼻咽喉科 歯科 放射線科 理学療法科 作業療法科 言語聴覚科 看護科 薬剤科 検査科

診療科目 内科 消化器科 呼吸器科 循環器科 腎臓科 泌尿器科 皮膚科 小児科 精神科 神経科 外科 整形外科 眼科 耳鼻咽喉科 歯科 放射線科 理学療法科 作業療法科 言語聴覚科 看護科 薬剤科 検査科

診療科目 内科 消化器科 呼吸器科 循環器科 腎臓科 泌尿器科 皮膚科 小児科 精神科 神経科 外科 整形外科 眼科 耳鼻咽喉科 歯科 放射線科 理学療法科 作業療法科 言語聴覚科 看護科 薬剤科 検査科

診断書

氏名 神山 五郎 殿
生年月日 大正 15 年 5 月 5 日 生

1. 病名 多発性骨髄腫

1. 治療
2012年に診断された上記疾患に対して、現在VMP療法施行しており、病勢は安定している。

1. 付記
上記、理由につき、医師としての就労を可とする。

上記のとおり診断する
平成 26 年 8 月 19 日
東京府文京区本郷 7-3-1
東京大学医学部附属病院 血液・腫瘍内科
医師 渡辺 洋成

インドふたたび「ガンジスと天と私」



東京教場
家村 圭子

インドから遠ざかるにつれて、日本に帰る機内でだんだんとインドで得た宝物が大きくなっていくような感じがしました。その感覚は日を追うごとに大きくなり、今でも胸一杯に私の宝物として広がっているように感じます。

あの日、ハリドワール（神への入り口という意味）ガンジス河沐浴会場で味わった高揚感。「今、ここに生きている」というような感覚。周りはずっと賑やかであったが、思いつく光景は、我一人ガンジスに黙す」という感覚で群集の中にありなが



聖地ハリドワールでガンジス河での沐浴

ら一人静寂の中に居たように今でも感じています。

2014年11月6日、成田を出発してデリーのインディラ・ガンジー空港に向かう。2回目のインド旅行。インドといえば聖なる河・ガンジス河、ガンジスを観ずにインドに行ったとは言えないと思う、前回訪れた時から機会があれば再度インドに行きたいと考えていました。今回は出発間際まで電話連絡に追われ忙しく、機上でやっとホッとしてインドに向かう心の準備が始まりました。この8日間

は、日本での自分を忘れ異次元の世界に身を置くことで、素（す）の自分・本来の自分を取り戻したようなとても心地の良い時間と空間を得られました。今回私にとって最大のハイライトは、ガンジス河での沐浴体験でした。ヒンズー教徒でもない異邦人が物見遊山で、インドの人たちが聖地と崇め、一生に一度はガンジス河に行きたいと願い、インド中から、山の奥地からも何日もかけてやってきて、ガン

ジス河を前にして力尽きてしまう人がいると言われる。それほどまでに人々の厚い思いが集まる聖地に足を踏み入れることは、考えるだけでも興奮することでした。

いざガンジス河を前にすると意外にも気負いも、無宗教に対する引け目も全く必要なく自然とガンジス河に溶け込み、そこに来たことが、また居るのが当たり前のように平常心でいられました。その感覚がむしろ驚きであり、悠々と流れ、銀色を帯びたガンジス河は私の全てを包みこんでくれるかのように大きく、宗教も文化も人種もすべてを超えて受け入れてくれる無限の雄大さに感動致しました。

今、甦るのはガンジス河に入った時スーッと天と地と自分が一体になったような感覚。不思議な感覚だけが甦ってきました。濁った水、岸辺のゴミ山、牛の糞、物乞いのインド人、目には映ったけれど、そんな物理的な事象には心は惑わされることなく、私の目には紛れもなく聖なる河―ガンジス河が目前に広がっておりまし

た。60年目にして辿り着き、あの日、賑やかな沐浴会場で確かに「私は宇宙を感じ、自分の魂がそこにあった」そんな「感覚」が今でも日々甦ってくるインドの旅でした。

そして、ヨガの聖地・リシケシのヨガアシラムでお世話に



ガンジス河で天と地と自分が一体となる

なった指導者の方たちによるヨガ指導からも、これから私が行うヨガに対する方向のヒントが得られ、益々ヨガ修行に励む何とも言えぬ決意が強くなりました。最後にりましたが、今回の旅行を無事に終えることができたのは関係者の方々のお蔭です。本当にありがとうございました。

合掌

最近の検査値を記入してください(検査日 年 月 日) 項目については全て記入してください

白血球 WBC	LDH	糖尿病の方	糖化HbA1c
赤血球 RBC	T-Chol	高血圧の方	血圧
ヘマトクリット Hct	Na	慢性呼吸器不全の方	肺機能
ヘマトクリット Hct	K	BatO2	呼吸反応
血小板 PLT	Ca	その他	その他
尿酸 UA	CRP	その他	その他
AST	CRP	その他	その他
ALT	CRP	その他	その他
GOT	CRP	その他	その他
GPT	CRP	その他	その他
γ-GTP	CRP	その他	その他
ALP	CRP	その他	その他
TPHA	CRP	その他	その他
HBs抗原	CRP	その他	その他
HBs抗体	CRP	その他	その他
HCV抗体	CRP	その他	その他
M R S A	CRP	その他	その他
梅毒抗体	CRP	その他	その他
その他	CRP	その他	その他

(1) 日常生活の状態
☐ 健康 ☐ 1 ☐ 2 ☐ A1 ☐ A2 ☐ B1 ☐ B2 ☐ C1 ☐ C2
☐ 1 ☐ 2 ☐ A ☐ B ☐ C ☐ D ☐ E ☐ F ☐ G

(2) 睡眠および覚醒
☐ 睡眠良好 ☐ 睡眠不足 ☐ 睡眠障害
☐ 覚醒良好 ☐ 覚醒不足 ☐ 覚醒障害

(3) 行動障害の有無
☐ 行動良好 ☐ 行動不足 ☐ 行動障害
☐ 行動良好 ☐ 行動不足 ☐ 行動障害

(4) 身体状況
☐ 身体良好 ☐ 身体不足 ☐ 身体障害
☐ 身体良好 ☐ 身体不足 ☐ 身体障害

医療法人

一般歯科・小児歯科・訪問診療・
口腔外科・矯正歯科・インプラント

かとう歯科

至 空港 井山山トンネル 新空港通り
津田中学校
生小 学校 スーパー ともざわ
ゆらら温泉 マルナカ
大ーガス 空港通り
ABC ZY GS

■診療時間 9:00~19:00
■駐車場 約15台 駐車可能

☎(0120)468-270

「ヨーガの聖地リシケシとインドウーの聖地ハリドワールの旅」を終えて



指導士
酒井 美千代

最初にインド旅行の話を書いた時は、即答はしなかったものの家族には「又、インド」と言われながら、3回目のインド旅行に向かって心は動いていました。

1回目は12年前で、今回と同じく北インドでした。まだ、慢性関節リウマチの痛みもありましたが、故千恵美院長先生に「あなたは体もお腹も痛くなさそうだし、インドに住めやすね」と言っていたのがうれしいのと、インドと日本との違いが楽しく、リウマチの痛みもあまり感じず、初めてのインド旅行を十分楽しめました。

2回目は6年前で西インドの旅でした。1回目の楽しさを思い、そのままの気分で参加した私に、院長先生から「引率者としての心構えやヨガ指導士として要るもの、要らないもの」を毎日お教えいただきました。その時のお教えは一生の宝ものになりましたが、当時の愚か

い、12年前とは大違いです。世界で5番目に大きな空港だそうです。発展していくインドを目の当たりにしました。

11月7日金曜日

深夜の到着だったので、朝9時にデリーのホテルを出発し、リシケシに向けて約7時間半のバスの旅です。今回もガイドはいつものバンダリ・サンジブさん、相変わらずの巧みな話術でみんなが退屈しないように気を配りながら、「インドでは、ユガールと言う言葉があります。日本語で『なんとかなる』という言葉です」「まっ、今日中に着きますから」などなど。

バスの窓から見るデリー市内は地下鉄や高速道路と便利になりつつありますが、排気ガスや埃などの公害はひどく、マスクなしではおれない状態でした。郊外に行くにつれ人々の暮らしの貧しさはまだ変わらないうと感じながら、久しぶりに見るインドの街並みをなつかしく思いました。

途中のレストランで日本人好みの美味しい昼食を頂きました。まあ、みんなの食欲の素晴らしいこと。何が起きても対処できるように薬を袋いっぱい入れてはきましたが、大丈夫でしょう。

目的地リシケシにはほぼ予定通りの16時30分到着です。ここはガンジス川の源から24キロ下流にあり、ヨーガの聖地と知られ世界中から多くの人たちがヨガ

を学びに、また観光に訪れます。到着後休む間もなくガンジス川の向こう岸へ吊り橋を渡ってアルテイ（夕べの祈り）の見学です。夕方6時カンジス川辺に約2〜3百人ぐらいの人々が集まり、ヨーガの先生がマントラを唱え、皆でお祈りを捧げる儀式です。川面に照明が照らされ、マントラが響きとても幻想的でした。

11月8日土曜日

朝6時45分集合、最初のヨガ教場ナラヤン先生のところに行く。元大学の先生でアーユルベエダーも取り入れた独自のヨーガセラピーのアシユラムです。診察も行い個人的なヨーガの指導もされ、お弟子さんのアサナが教科書に載るほどの多才な方でした。

先生曰く「日本人は生真面目な性格のため、ストレスがたまりやすく、首肩が凝りやすい」と、柔軟や腹式呼吸など丁寧に教えていただきました。「アーサナは5つほどでいいので、一つ一つのアーサナに集中し、呼吸を深くすることで心と体が浄化されます」など、時間を忘れるほど熱心にご指導いただきました。その後希望者に、おへそ



多才なナラヤン先生

の中にオイルを入れるアーユルベエダーをしていただき、お腹が暖かく気持ちのいい体験をして帰りました。

夕方までの空き時間で、バザールで買い物をしました。店主との値引き交渉が面白く、時間のたつのも忘れるほどでした。

夕方にはシーク教徒の先生で、大変人気があり松山教場より少し広い部屋に約40名でレッスンを受けました。ほとんどが海外の若くて素敵な女性でした。

教室は二度と一人ではいけない迷路のような入り組んだ住宅の中であり、知る人ぞ知るところでした。1時間半シャバアーサナがなく、立ちポーズの停止時間が長くて久しぶりに気持ちよい汗をかきました。最後のシャバアーサナは気持ちよくて少し眠っていました。

帰りはすっかり暗くなっており、牛のフンが散在する迷路を懐中電灯を使いながら、注意深く帰って来ました。全員、体も心もお腹も快適です。

11月9日日曜日

朝、6時45分集合。再度ナラヤン先生の所でヨガを学び、希望者は診察を受け、個人的にアーサナの指導やアーユルベエダーの薬の処方を受けました。

午後はガンジス川の上流にあるヴィベエーカナンダなど多くの聖者が瞑想をしたというワチスタ洞窟を見学しました。すで

に入り口にたった時点気の違いを感じ、洞窟の中で座ると聖者の気配を感じ、この神聖な場所

で瞑想できたことに感謝です。

夕刻から3番目のAYMヨガスクールに行きました。サン

11月10日月曜日
朝7時集合、ホテルの広間で1時間だけ最後のヨガの授業です。先生はバラモン出身の方で、みんなが「バラモンの貴公子」と呼ぶくらい品のいい真面目な方で、真面目に丁寧に指導していただきました。リシケシでの4人の先生はどなたも熱心で、丁寧に教えていただき、日本に来ていただけるといいなと思いました。ヨガ三昧の日々に感謝です。

ドへ来た目的でもありましたので、弔いをしていただいている間、感慨深いものがありました。1年365日、毎日お祈りが行われているこの場所で院長先生の弔いができたことは本当に良かったと改めて感じています。リシケシの夕べの祈りも幻想的なもので感動しましたが、ハリドワールの祈りも数人のお坊さんのお経で始まり、6時には辺り一面埋めつくす人々の熱気

の旅も終盤です。世界遺産のクトゥブ・ミナールを見学し、その後以前行ったことのある中華料理のお店で夕食を頂きました。大変美味しく全員満足感を漂わせていました。そして、夜のインド門を見学してから、デリー最後のホテルへ到着です。サンジブさんが、笑いがながら「地獄から天国ですよ」と。なんと最後は5つ星で、目を見張るような豪華なホテルでした。「インドも水不足でシャワーだけのところが多くなり、バス

機会があれば来たいと思うようになりました。サンジブさんからも院長先生は「私が死んだらガンジス川に流してね」と冗談よく言われていました」と聞いていましたので、院長先生もこれで落ち着かれたのではないかとホッとしています。

た。3階建の3階が教場で2階が宿泊施設になっていて、指導士の資格取得のために何ヶ月か滞在できるようになっており、実際、外国から勉強に来られている方にもお会いしました。「次回来られる時はぜひこちらへ宿泊してください」と勧められ、又来たいなと思いながら教場を後にしました。

10時リシケシを出発して、いよいよヒンドウ教の聖地ハリドワールです。バスで4時間、ひとまずハリドワールのホテルへ直行です。昼食後沐浴の支度をして一番大きな沐浴場に到着しました。ここは沐浴をするためにインド全土から毎日多くの人たちが集まり、心と体を浄化して帰ります。水中に頭まですっぽり108回入ると煩惱が浄化できると聞きましたが、私は4回入るのが精いっぱいでした。

たので、とても印象深いものになり、インドの人たちの宗教に対する熱い思いを改めて感じさせられる一時でした。

来て初めてゆったりと湯船に浸かることができ、幸せでした。

楽しい時は瞬間に過ぎるとはよく言ったもので、あつという間の一週間でした。皆さまのご協力のお陰で、無事終えることができましたことに感謝です。ありがとうございます。

泊していただき」と勧められ、又来たいなと思いながら教場を後にしました。

沐浴の後、その場でお坊さんに来ていただき院長先生の散骨を行いました。私の今回のイン

リシケシではお酒が飲めませんでしたので、ハリドワールのホテルで夕食後、院長先生の弔いも兼ねてサンジブさんも参加してもらい部屋で宴会を開きました。美味しいお酒を頂いた後は思い出話に花が咲き、涙あり、笑いありの楽しい時間を過ごしました。

11月12日水曜日
最終日です。朝7時、世界遺産のタージマハル・アグラ城に向けて4時間半のバス旅行に出発です。一度は見ておきたいインドを代表する建物です。私と宮崎部長先生は以前に行っておりまして、デリーに残りました。

皆さんを送った後、部屋に戻ってアーサナをして、仏陀に集中する瞑想を行いました。瞑想中院長先生が出てこられ、とても穏やかな笑顔で少しうなずかれたように思いました。その時のことを思うと今でも目頭が熱くなります。



A Y Mヨガスクールで記念撮影



沐浴で心と体を浄化する



ハリドワールの夕べの祈り

11月11日火曜日
デリーに向けて出発、インド

参加しましたが、院長先生が眠っておられると思うと、また

新たにしました。合掌

夜の食事は中華風です。野菜だけとは思えない程美味しく、さらに食事がすみました。明日は、いよいよこの町を離れます。

我が家で迎える最期



東京教場

梅澤 房子

と思います。

①10年前に両親との同居スタート

母がヘルペスで体調を崩したことが引き金で、父が東京の私達の家での同居を決断、私にとつての介護生活がスタートしました。当時、私は全国展開で仕事の活動範囲を広げており、簡単には手を引けない心境でしたが、主人の「今、やらないで後悔するのはお前だよ」と衝撃的な一言のお陰で全面撤退を決意しました。

早速に私のサロンを介護用にリフォームし、両親の通院する病院選びなど毎日が多忙に過ぎて行きました。私の住む墨田区は下町の家庭的な町医院が多く医療環境も整っており、お陰様で母も体調を取り戻し、半年程で元気にデイサービスに通える程に回復しました。

人は誰でも住み慣れた我が家で家族に見守られながら、安らかに人生の最期を迎えたいと願っていますが、住宅事情や介護を担う家族の仕事環境など障害が多く、在宅で看取りをした

減できるように事が運べたから

②一足先に父が旅立つ

両親を引き取った折は二人共に支援1の区分でしたが、その後支援2、要介護1、そして要介護2まで歳と共に区分変更。父は5年前89歳で母を残して安らかに1週間の入院後病室から旅立ちました。入院する1週間前旅立ちの時を感じたごとく自らの意志で食を断ってしまい、「旅立ちに食はいらない」と、私の手作りの食事に合掌するばかりで口には運ぼうとしませんでした。

当時の私は今ほどの知識も智慧もなく、父の覚悟に対して在宅で看取る自信がなく主治医のアドバイスで病院に搬送しました。入院してからは私達家族は面会時間しか側には居られず、点滴が入っている手をベッドに固定されたまま、入院7日目の早朝に一人で旅立ちました。

「我が人生最高なり」と書き残し、私の主人宛に葬儀の段取り等、故人の強い希望を遺書にしておいてくれましたので、家



今年の4月の誕生日の写真

族葬で簡素ではありましたが心を込めての見送りが出来ました。

③母の旅立ち

父が旅立った後も母は当時同居していた次男の子供たちの世話をしたり、元気にデイサービスに通い、今年4月の私の64歳の誕生日に撮った写真の通り笑顔で楽しく生活しておりましたが、5月に入れ歯を支えていた最後の1本の歯が抜けてからは、なかなか食事がとれなくなり、夏の終わりにはごく限られた食品しか口にしなくなっていました。

私は主治医の指導でいろいろ調理に工夫をしましたが、その甲斐もなくニツコリ笑顔で「ありがとう」と合掌するだけで、食べ物をお口にしなければならなかった。食べなくなつてからは急速に体力が衰え、枯れるがごとくみるみる痩せていきました。

母の体調を考えデイサービスの通所から訪問看護に切り替えました。看護師さんにいろいろ相談も出来るようになり、私の心の負担も軽減し、自力でトイレに立てなくなつてからほとんど寝たきりになつてからも精一杯の看護に徹することが出来ました。

旅立つ3日前、側に付き添っている私の顔を見て、微笑み



疲労回復・老化防止のハラ・アーサナ

がら手を胸の上に掲げ、拍手を3回してくれ、母は「ありがとう」と言ってくれました。私には母の声なき声がまるで「長い間あなたもお疲れ様でしたね。私はもう、お父さんが待つている所にお迎えが来ているので旅立ちますね。あなたは今までの様に又、しっかりお働きなさいね」と言っているように聞こえました。私は「写真撮りたいから、もう一回拍手をして頂戴」ととっさにお願いましたら、母はちよつと苦笑いしながら、再現してくれました。

母は旅立つ前に私の気持ちを察してでしょう、私に前を向いて進むための勇気をプレゼントしてくれたのだと思い、母の思いやりに涙が止まりませんでした。それからの3日間は水分を与えするためのストローも使えなくなり、スポイドでバイオアロマ水という香りの奇跡の水を母の呼吸に合わせて与えました。

ヨガと私



今井 博子

ました。いざ決めたものの30年近くにもなるヨガ歴ですが、人様に報告できるような立派な成果を上げている訳でもなく、何を書いたらいいのか?と思索にくれました。

まあ、とにかく子供の頃から
疲れやすく、冷え症・頭痛・便秘・
アトピー性皮膚炎など体の不調
を訴えていた私がヨガを長く続



太陽を仰ぎ見るポーズ

けられるということは、合っているということですよ。2時間の授業が終わった後の爽快感がなんとも言えず、身体は軽くなり頭の中のモヤモヤも吹っ飛んでスッキリなのです。

ある日のBタイムのヨガ風景

がりトアを開けると、大きな声の「こんにちは」、そして明るいい笑顔で「どうですか？ お元気ですか？」と敦子先生が体調を聞いて迎えてくださいます。それから、他の生徒さんたちと「元氣やった？」「久しぶり！」などなどアレヤコレヤ、ワイワイ、ガヤガヤあつちこつちでニコニコしながらおしゃべりが始まります。3日4日会っていないだけに、会える喜びは素晴らしい!! 授業が始まるまでまるで小学生のようになって楽しめます。笑顔、笑顔、笑顔

合掌から授業が始まります。
先生は皆さんの体調を観ながら
目の疲れを取る視神経刺激や背

中のこわばりをほぐしたり、足の疲れを取るためにふくらはぎのマッサージなど、ポーズの合間にほぐしを入れてポーズがやりやすくなるように指導されます。（これは私たちのお気に入りです）

先生は私たちが飽きないように授業を進めていかれます。一人ひとりに合わせて体のケアも、もちろん必要に応じて鍛えてもくれます。ヨガのポーズでは自分の意志で決めるよう指導してくださいます。私は甘え、依頼心の塊だったのですが、少しずつ自立して、このポーズはどこに効かすか、肩を下げる、膝を伸ばす、目線はどこなど、注意点を意識して出来るようになりました。

怠け心から5〜6年前から太り始め、三叉神経痛になり体調を崩し、病院・薬漬けの日々で、毎月の治療費も馬鹿にならず、哀れな私だったのです。でも、お陰様で「病院をやめて自分の力で体調を管理し、維持しない」と健康ではられない」ということがわかりました。すると少しずつ体重が減り、体調も良くなり始めました。

最後のシャバ・アーサナをしながら市内電車のガタゴト、チンチーンという音を聞くときのなんと満ち足りた幸福感……

大げさと思われるかも知れませんが本当なんです。そして、愛の行法で再びワイワイ・ガヤ

不思議なくらい安らかに私の腕の中で静かに息を引き取ったのは、なんと医療機関の休みの週末を避け通常営業日の月曜の朝でした。多忙な娘たちの負担を考えてか、決めたらすぐ実行の生前の母らしく、翌日のお昼には近くの斎場でお骨になりました。

ガヤ・ニコニコが始まります。

最後も合掌で授業を閉めます。梅昆布茶を飲みながら授業の反省点など話し合います。心も身体もほぐれた皆さんは授業前より輝いた顔になっています。私はヨガ友に支えられています。私はユダナと実感しながら、「又次のタイムでお会いしましょう」で解散します。

先生はアーサナだけでなく、食べ物や食事の仕方、心のあり方など日頃何気なくしている良くない習慣を正しく指導してくださいます。

ヨカの2時間の授業は疲れたからだと心をリフレッシュできる至福の時間です。その至福の時を与えてくださる先生方の素晴らしいことはいうまでもありません。感謝です。



④まとめ

父の時の経験もあり、その後『手紙』という詩の中の一節に「悲しい事ではないんだ。旅立ちの前の準備をしている私に祝福の祈りを捧げて欲しい」と。まさに母との後半の介護生活に勇気をいただきました。

又 近藤誠先生の『家で安らかに逝く方法』などの書籍の陰で、在宅で看取る決心が出来ていました。かかりつけ医師との連携もよく終末医療のサービスをフル活用し、満足のいく看取りが出来ました。

また、私の介護生活の大きな支えとなり、心身をしっかりとサポートしてくださったのは、四谷教場の崔昊先生です。介護する側の健全な心身のバランスは、とても重要で、私はイライラすることもなく母が亡くなった後の疲れもほとんど感じなくてよかったのは、出来る限り時間を調整して教場に通い、崔昊先生に指導していただいたお陰です。今では私の身体の中に母が融合している様な一体感で満ちています。

また、宮崎先生のご好意で今回の紙面の提供をいただけたことに重ねて感謝です。この感謝に報いるためにもヨガ修行とヨガの普及にも益々励んでいきます。

「次回も、休まないこと！」 「何事をするにも、先ず体力が要る！」



今治教場

行本 とよ子

私は、小学3年生の冬休み中、母の実家に預けられていました。母が長期入院したためでした。優しい祖母がいたので、寂しくはありませんでしたが、この時、漠然と健康の大切さを意識したように思います。

私自身は、大きな病氣も怪我もなく、成人しました。しかし、この小3の記憶が頭の片隅にあったのか、就職した時の私の第一目標は、「ずっと健康で、仕事を休まないこと」でした。今思えば、随分消極的な目標であつたかもしれませんが、38年



腰や首がほぐれ、腹や背中がスッキリするハラ・アーサナ

間の在職中、ほとんど病氣欠勤がなかったのは、その時の記憶が頭の片隅にあつたからかもしれません。

しかし、思いがけないことに、20代半ばで結婚、1年目に2度も流産、3年目に又流産をしました。検査の結果は夫も私にも決定的な原因が見つかりませんでした。原因は自分の体質にあるのではないかと考え、食の改善を考えているとき、職場の先輩で玄米菜食のヨガを習っている人がいたので。なんと幸運なこと！早速、ポーズをいくつか教えて戴いたところ、自分にも出来そうだと感じ、子どもが欲しい一心で、2か月後に藤本ヨガ学院に入会しました。当時ペーパードライバーだった私は、教場までの5キロを自転車で行く通わなければならなかったのです。

一方、食事面でも改善しようと思い、2年間、夫には白米、自分には玄米を炊き、お弁当も

持参しました。その甲斐あつてか、5年目にしてやっと我が子を抱くことができ、2年後には第二子にも恵まれました。しかし、第一子誕生と同時に夫は単身赴任し、4年半の間一人で育児をするようになったので、ヨガ教場に通う時間的ゆとりはなくなつてしまつたのです。教場に通つたのは出産するまでの1年半、2年くらいだったでしょう。その後7年間くらい、ヨガとは縁がなくなつてしまいました。

3番目の職場が丹原町になり、通勤し始めて2年目の11月末、帰宅途中に追突事故に遭いました。「頸椎捻挫」の後遺症の怖さもよくわからず、年末の大掃除に精を出した結果、猛烈な肩凝りに見舞われました。この予想外の身体の不具合を元に尻そうと整体、鍼、太股踏み等、勧められるままにいろいろ試してみましたが、どれも一時しのぎでした。「このまま、この辛さと一生つきあわなければならぬのだろうか」と暗澹（あんたん）とした気持ちになつていた時、ヨガ教場に通つていた昔の同僚が、「やはり、ヨガがいんじゃない？」と「そうかもしれない・・・」と。

こうして、追突事故から四か月後の3月に再び藤本ヨガ学院に戻つた時、35歳になつていました。当面の目的は頑固な肩凝り解消でしたが、私の胸に強く

響いたのは、学院の先生がよく口にされていた「何事をするにも、先ず体力が要る！」という言葉でした。これは至極当たり前のことですが、仕事以外に複数の趣味や習い事をしていた私にとって、「体力維持」は必要不可欠のことだったのです。ここで、また「ヨガも休まないこと」が、私の心に期することとなりしました。しかし、「〇〇年、頑張ろう」と気負つていたわけではありません。週一回ではありましたが、「来週も来られるといいな。きつと来よう」と。とにかく「来週も来る」ことを継続しました。こうして、毎週金曜夜のヨガは、私の一週間の疲れを取り、体力維持のためのタイムとなりました。

数えてみれば、平成27年3月28日には、ヨガ再開から30年目に入ります。この間の欠席は、おそらく10日もないと思います。ほとんど休むことなく同じ密度で継続できた理由は、一、ヨガの後はいつも気持ちが良かったこと
二、振り替えがきくシステムがあつたこと
三、家族も私も元氣だったことです。

藤本ヨガ学院では、ヨガのポーズだけでなく、先生方や季刊誌からの良い情報、会員の方たちの経験談等、多くのことを学ばせて戴きました。思い出はたくさんありますが、中でも忘

れられないのは、故千能千恵美先生との突然のお別れです。あまりに早い旅立ちで、今でもまだ信じられないような気持ちです。先生とは同い年でしたので、もつとお話したかったです。千能先生が今治にヨガ教場を開いてくださったお陰で、私は人生の半分はヨガによつて心身の健康を支えることができました。熱心にご指導くださった先生方に、改めて深く感謝致します。健康維持のため、これからもヨガができることを願っています。これからもよろしくお願ひ致します。

ありがとうございます。

保険調剤・ヘルスケア

平野薬局グループ



株式会社 平野

〒794-0028

今治市北宝来町2丁目2-22

TEL (0898) 32-0255

FAX (0898) 32-0350

中学生の ヨガ体験教室

今年も10月27日と11月3日に松山市立東中学と久谷中学の文化祭でヨガ体験教室が開催されました。精神的にも肉体的にも大きく成長するこの時期に、もっと多くの若者がヨガを学ぶことが出来れば、どんなに素晴らしい世界が拓けることかと・・・



松山東中学校 2年 S・F

《感想》

私が心に残ったところは『立ち木のポーズ』と『コブラのポーズ』です。ダンスを小学2年生からしていて、体の柔らかさとバランスには自信があったのですが、いつも動かさない筋肉を動かしたときに、すごく痛くてキープするのがしんどかったです。しかし、その分ヨガを体験する前より身体が軽くなり、より柔らかくなりました。また、最後には二人組で脚・腰・肩・足の裏などほぐし合いをして、とてもリフレッシュ出来ました！家でもヨガをすることにします。

《講師の先生へ》

先生が「ダンスをしている子は動きにクセがあるから、あまり動かさない筋肉を刺激すると、もっといい動きができるよ！」と、おっしゃってくださったとき、もっとヨガをするべきだなと思いました。ダンスのアップの時にダンスのことしか考えていなくて、力を抜きすぎていた記憶があったので日常から姿勢を心がけていきたいです。そのためにも今回知った動きを活かしていきます！ありがとうございました。さい。ありがとうございました。

松山市立久谷中学校 2年 E・T

《感想》

今日は「ヨガ」を体験させてもらってありがとうございました。脇坂先生にネジリのポーズや太陽を仰ぎ見るポーズなどをたくさんおそわる事が出来たので、すごくうれしかったです。「ヨガ」は健康に優しいので、家でも体験してみたいと思いました。私は体が硬いので毎日「ヨガ」をいかして体がやわらかくなるようにしたいと思います。今日教えてもらった二人の先生は、体がすごくやわらかくてすごくびっくりしました。今回教えてもらった事は、絶対に忘れないよう、「ヨガ」の本を読み返したいと思います。

松山市立久谷中学校 1年 K・W

《感想》

おいそがしい中、久谷中学校に、おこし下さりありがとうございます。私はヨガを初めてしました。あんまりヨガを知らないから、何をすることがわかりませんでした。でも、やってみるととっても楽しかったです。私は先生とやって、いろんなことを教えて下さったので、いろいろなことを知ることができました。私が一番むずかしかったのは、バランスとりです。私はヨガをやったよかったなと思いました。



松山東中学校 2年 U・I

《感想》

今年の文化体験教室では「ヨガ」に挑戦しました。私はダンスを習っていて大会に出ることもあるので、身体を痛めないようになるストレッチを知りたかったからです。ヨガは初めてでしたが、とてもわくわくしていました。自分の姿勢が悪かったり、どこがかたいかも知ることができてためになりました。私には「木のポーズ」と「コブラ」が印象的でしたが、とくに「木のポーズ」を1分間たもつことは難しいです。家でも続けて集中力を高めたいです。

《講師の先生へ》

先日はお忙しい中、私たちのためにすばらしいヨガ講座を開いていただきありがとうございました。体のことをよく知っている先生方にかたいところを教えていただいて、自分の体のことが少しわかったように思います。先生方から学んだヨガをこれからの生活にかせていけるよう、家でも実践したいと思います。



最近の中学生は前屈が苦手なようですネ！

松山市立久谷中学校 2年 A・Y

《感想》

今回はヨガ講習を行っていただき、ありがとうございました。先生たちのおかげで楽しくヨガをすることができました。私はヨガを行って、協力して体動かすことがとても楽しいと思いました。又集中力も必要なので、集中の大切さなどがすごくよく分かりました。ちょっとした時間にヨガをすることで体を動かせると思うので、家でやってみようと思いました。この集中力をどこかで生かせたらいいなと思います。本当にありがとうございました。

鍼灸治療室より く東洋医学の偉人く



鍼灸師 友岡 清 秀

(長女 ゆいちちゃん)
平成24年4月8日生まれ

④ 扁鵲 (へんじやく)

新年あけましておめでとうございませう。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

さて、早いもので東洋医学の偉人シリーズもひとまず今回が最後になります。今回紹介する東洋医学の偉人は扁鵲です。

(1) 扁鵲とは

扁鵲は古代中国の名医で、伝説的な人物です。また、東洋医学において非常に重要な本である、『難経』の著者ともされています。扁鵲の素性について、司馬遷の『史記』「扁鵲倉公列



伝』では、「勃海群、鄭(てい)の人である。姓は秦、名は越人という」とされています。扁鵲は中国各地を治療しながら遍歴し、様々な伝説を残しています。ところで、なぜ扁鵲は伝説的といわれるかというと、まずは彼の活動期間にあります。『史記』「扁鵲倉公列伝」ではBC655年からBC350年あたりまでの間、中国各地における扁鵲の活躍が記されており、つまり300年以上生きていたことになるのです。ヨーロッパでも時々500歳くらいの聖人がいますが、もしかしたら扁鵲もそういう人だったのかもしれない。とはいえず、現実的には、扁鵲は一人ではなく、「扁鵲」という医療集団が地域医療を行っていたのではないかと考えられています。また、扁鵲が伝説的といわれるもう一つの所以は、

彼の診察方法にあります。扁鵲は一応、脈診はしていますが、実は超能力で診察をしています。つまり、病人を見るだけで病気が体のどこにあり、どのような状況なのか、またその病人はどれくらい生きることができ、かがわかったのです。彼は若いときに不思議な老人からもらった薬を飲んだことで、体の中を透視することができるようになったのです。とまあ、あまりにも超人的過ぎるために、扁鵲はしばしばこの絵のように鳥人間(鵲はカササギの意味)の形で描かれます。



(2) 扁鵲伝説

それでは、ここで一つ、扁鵲の有名な伝説を紹介したいと思います。扁鵲が魏(かく)の国に立ち寄った際、ちょうどその国の太子が亡くなったところでした。扁鵲は宮殿を訪れ、医官に太子がどのような病気で亡くなったのかを尋ねました。医官は太子の死因を説明し、死後間もないことを伝えました。すると扁鵲は、その医官の話の聞いてだけで、「太子を生き返らせることが出来ます」といいました。医官は扁鵲がほらを吹いていると思い怒りましたが、扁鵲は言いました。「私の医術は脈を診たり、顔色をうかがったり、声を聞いたり、姿形を察することなく、病気の所在を言い

当てることのできるのです。私の言葉が嘘だと思ふなら、太子の体を診てごらん。その耳が鳴り、鼻が膨らむ音が聴こえるでしょう。そして、両股を撫でて陰部に触ればまだ温かいことがわかるでしょう」。医官が急いで宮殿に戻り太子の体を診ると、かくして扁鵲の言う通りでした。このことを聞いた国王は泣いて喜び扁鵲に礼を述べました。扁鵲は、太子の病は尸厥(しけつ…逆上して死んだように見える病気)であることを告げ、鍼を三陽五会(さんようごえ)のツボに打ったところ、太子は意識を戻しました。さらに、煎薬で治療をしたところ20日後には元通りに回復しました。それゆえ、人々は「扁鵲は死人を生き返らせることができる」と口々に言いました。しかし、扁鵲は言いました。「私は死人を生き返らせたわけではありません。あれは、自ら当然生きるべきもので、私はただ起き上がりさせてやったまでのことです」。

(3) 扁鵲の六不治

このように扁鵲は超人的な能力により奇跡的な治療を行っていました。扁鵲にも治すことができない状態があります。これを扁鵲は六不治として後世に残しました。以下、六不治を紹介します。

- ・ 驕恣(きょうし…驕り高ぶり)で道理に従わないのが第一の不

治である。

- ・ 身を軽んじて財を重んじるのが第二の不治である。

- ・ 衣食を適当にしえないのが第三の不治である。

- ・ 陰陽の調和が崩れ、臓氣が安定しないのが第四の不治である。

- ・ 身体が衰弱しきって、服薬できないのが第五の不治である。

- ・ 巫(ふ…宗教家)を信じて医(医者)を信じないのが第六の不治である。

いかがでしょうか。扁鵲はこのうちの一つでもある場合、病気を治すことが非常に困難であるといいました。私たちも病気になる時、この六不治の状態になっていないかどうか、自らを省みる必要があるのではないのでしょうか。扁鵲の時代から2500年以上たった今日でも通じるものがあります。扁鵲のようにいくら超人的な医者がいようと、現代のように最先端の医療技術が開発されても、病の本質は決して変わることはなく、病を治すのは病人その人であり、また病人は如何に病に向き合うかということの大切さを表しているのではないのでしょうか。

(4) 扁鵲の兄

最後に、扁鵲の兄弟の話を紹介したいと思います。『鵲冠子(かつかんし)』という本にある、魏の文公と扁鵲の問答です。文公は「お前たち兄弟三人の

季刊誌「藤本ヨガ」に賛助して頂きまして ありがとうございます。

皆様のおかげで、ヨガからのメッセージ、実践者のさまざまな学びや思いが多くの方々に届けられています。

松山 教場

M・M	村上 啓子	藤澤 勝	高須賀千里
H・Y	宮谷マサラ	村瀬あきえ	小池 知美
脇坂 恭子	赤羽 恭子	M・O	E・T
藤田はかる	石田美恵子	M・M	H・S
山口ひとみ	K・M	N・T	Y・N
A・H	S・H	K・M	K・M
清家 三鈴	松本美司子	T・H	M・K
佐藤 康弘	宝来八重子	M・Y	
正岡 真紀	田邊 桂子	東京 教場	
菊池 準子	奥岡登美江	三谷 雅昭	小川 啓子
K・M	森 みづほ	三輪 美佐	増田 俊子
Y・T	河野 嘉宏	岩田 和子	佐野 恵子
森 幸子	渡辺 桂子	横倉 博之	関山タマリ
浜田眞由美	C・O	崔 昊	西本美由紀
T・H	西岡 京子	見目多栄子	石田佐代子
大澤美知子	H・Y	高岡 教場	
山本 朝子	田村由美子	山本 智子	
S・O	相原 敏美	学 院	
今井 博子	K・I	緒賀 春枝	酒井美千代
今井 広子	兼築 和美	宮崎 敦子	大山 文子
米田麻里子	M・O	宮崎 恭代	
K・Y		(順不同・敬称略)	
塩見 達也	大澤 糸子		

本の紹介

ブッダ「愛」の瞑想



人間関係がうまくいく(気づき)の実践法
ティックナット・ハン著 磯崎ひとみ訳
角川学芸出版
定価 1300円(税別)

愛とは、ただ在ること

「ティク・ナット・ハン」は、気づき(マインドフルネス)と集中によって心の苦しみを変容させ、癒す方法を示してくれる「ダライ・ラマ」にもなった世界的に最も影響力のある現代最高の禅僧が、大切な人との間の悩みや苦しみをなくし、愛あふれる人生を送るための智慧と瞑想の実践法を説く。

瞑想とは、心と体を「今この瞬間」に戻し、いのちに触れること

ブッダはこう説きました。「過去はもはや存在しない。未来はまだ来ていない。いのちに触れるのは唯一、今この瞬間だけだ」過去や未来を思いわずらい、自分が「今ここ」にいなければ、人生を真に生きることができません。それは、自分の人生に出会う、もっと言えばいのちの出会う約束を逃し続けているのと同じです。それは大変なことです。瞑想とは、心と体を今この瞬間に戻し、いのちとの待ち合わせを逃がさないようにするものです。(40ページより抜粋)

苦しみの本質を深く見れば、苦しみから解き放たれる

瞑想とは、自分の苦しみや喜びの本質を深く見る実践です。気づきのエネルギーによって集中して苦しみの本質を深く見ていくと、深いところにある原因が見えてきます。痛みの本当のみなもとが姿を現してきます。その痛みの本質を深く見つけるならば、やがて理解とともに苦しみからの開放が訪れます。自由、静けさ、ゆるぎなさ、そして喜びは、瞑想がもたらす果実です。

(70ページより抜粋)

中で、一番医術に優れているのはだれであろう」と扁鵲に問いました。すると扁鵲は、「長兄が一番すぐれています。その次が次兄で、私が一番下手です」と答えました。文公がその理由を聞くと、扁鵲は答えました。「長兄は病気を診察する時、その神気を診て病気がはっきりした形をとる前に治してしまいます。つまり未病を治してしまうのです。そこで長兄の名は家の者しか知りません。次兄は病気を膏肓(こうこう)にあるうちに治してしまいます。そこで次兄の名は村里の者しか知りません。私ときたら血脈に鍼を刺し、劇薬を投与し、筋肉と皮膚の間にメスを入れます。そして私の名前は遠く諸侯に聞こえています」と。

つまり、扁鵲は未病を治す医者で最高の医者であると考えていました。病気になる後にはどのように治すかということではなく、如何に病気を予防するか、今という予防医学が最も重要であると考えていたわけです。

東洋医学の偉人のシリーズということで、伏羲と女媧、神農、黄帝、そして扁鵲を紹介してきましたが、いかがだったでしょうか。今回は東洋医学の偉人ということでしたが、特に古代中国の、それも伝説的な人物ばかりを紹介してきました。東洋医学のルーツは、神話の時代に遡るものであり、そこには膨大な歴史があります。そして何よりも、今私たちが行っている東洋医学もこうした古代の2500年以上前の医学を基に行っているのです。

土地・建物を
売りたい・買いたい
今のお宅の
建替え・リフォーム
をお考えの方、まずはお電話下さい！



株式会社 **ダイニチ建設**

松山市勝山2丁目18-3(本山ビル1F)
http://www.dainichi.org/ ★e-mail dainichi@libe-catv.ne.jp

お問い合わせは
TEL (089) 941-0808・947-0022
(FAX) 941-0828



Chacott

バレエ・ダンスを愛する人のために、1950年から。

チャコット株式会社 大阪支店

〒542-0081 大阪市中央区南船場3-11-10 TEL. (06) 6244-9475 FAX. (06) 6244-1672
高松レイナーロード店: TEL. (087) 815-1876 / 松山店: TEL. (089) 943-2781
アミコ徳島店: TEL. (088) 611-1130

www.chacott-jp.com

ワンポイントレッスン

だるい・しんどい・やる気がない時は サラブ・アーサナ (バッタのポーズ)

1. 片足ずつ上げるサラブ・アーサナ

【要領】

- ①うつ伏せになり、アゴを引いて額を床につける。
親指を残して軽く拳を握り両腕は腰の横で手の甲を床にする。
- ②吐く息でアゴを前に突き出し、目は一点に集中する。
- ③息を吸いながら左脚の太ももから上げ、膝裏を伸ばす。
- ④5～6呼吸の後、息を吐きながら左脚を下ろす。
- ⑤足を替えて同様に右脚も行います。
- ⑥左右2回行った後、ゆっくり吸う息でアゴを引いて額を床につける。
- ⑦仰向けになってシャバ・アーサナをする。

【注意】

- ①足を高く上げようとして腰を浮かさないようにする。
- ②首や肩、上背の力を抜く。

2. 両脚を同時に上げるサラブ・アーサナ

【要領】

- ①うつ伏せで両脚は揃えて、両腕を体の下に敷き込む。
額を前に突き出し、視線を一点に集中する。
- ②呼吸を整え、息を止めて（又は吐きながら）一気に両足を蹴り上げ、
できるだけ高い位置で停止し、呼吸に集中する。
- ③ゆっくり降ろして、仰向けでシャバ・アーサナをする。

【注意】

- ①脚を蹴り上げた時、膝裏を伸ばし、脚を開きすぎない。
- ②あごが浮かないように床に付ける。

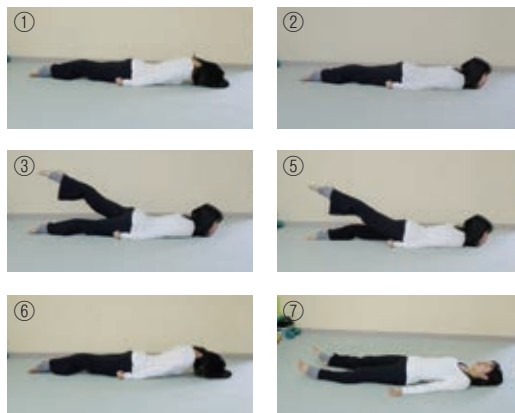
【効果】

- ①脳へ血液を豊富に供給する為、目・耳・鼻などの異常を正す。
- ②骨盤内の臓器の働きがよくなる。
- ③胃などの働きがよくなり、消化がよくなる。
- ④腰・腹・太ももの筋肉を強化し、ウエストを締め、ヒップアップし、下半身を引き締める。
- ⑤腰がしっかりして気力・活力が湧き、元気になる。
- ⑥胸部の圧迫を開放し、胸のうっ血が取れる。
- ⑦泌尿器疾患にもよい。



腰に力が入り、やる気を起こす。
内臓下垂や内臓の位置異常を正す。
ウエストを引き締め、ヒップアップ、
太もも痩身。

【集中するチャクラは、のどにある
「ヴィッシュダ・チャクラ」】



(モデル: 宮崎恭代)

事務局だより

北インドへの旅への参加者12名全員無事元気に帰ってきました。リシケシでのヨガ体験は大変充実した盛りあがりの旅でした。ハリドワールでの沐浴体験そして、千能院長先生の散骨もインドのお坊さんの読経の中、皆さんに見守られて厳かに終えることが出来ました。関係各位に心より御礼申し上げます。

1. 瞑想セミナー

(毎月第3日曜日 13時～15時)
(1月は12日(月) 成人の日)

瞑想を継続して行うと日常生活が改善されます。

- ① ストレスを減らし、心身共に健康になる。
- ② 心が落ち着き、積極的にして快活になる。
- ③ 高血圧や心臓疾患など循環器系疾患を改善する。
- ④ 創造性を高め、仕事の効率を良くする。

2. オープンスタジオ

(原則毎月第2木曜日 10時～17時) (1月は22日)

ヨガの会員・一般の方、誰でも無料でヨガが楽しめます。

午前中は幼いお子様連れのママさんが来られます。

赤ちゃんのお守りボランティアを募集しております。

3. フェルデンクライス・メソッド ワークショップ

(奇数月の原則第2日曜日 10時～16時)

人間の進化、赤ちゃんの成長過程、人間の神経構造に基づいて創られた「気づき」を高めるメソッドです。(1月は25日)

4. 体験談や表紙の写真募集

次は平成27年4月1日付け発刊予定の春号です。

原稿の締め切りは2月25日です。

5. 季刊誌秋号6ページの小野田良子(りようこ)さんのふりがなを間違えて(ながこ)と記入しておりました。ここに訂正してお詫びいたします。

旧年中はいろいろとご厚情をいただき、ありがとうございました。本年も指導スタッフ一同、皆さまの成果向上を目指して指導・応援させていただきますと共に、皆さまのご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

本年もご支援・ご愛顧のほど、よろしくお願い致します。

藤本ヨガ学院 指導スタッフ一同

藤本ヨガ学院 指導スタッフ一同



お問い合わせ・お申し込みは...

藤本ヨガ学院

松山教場 〒790-0878 愛媛県松山市勝山町2-18-3 本山ビル3F
TEL (089) 941-6871(代) FAX (089) 941-6875
URL: http://www.fujimotoyoga.jp/
E-mail: fujimotoyoga@gmail.com
今治教場 〒794-0015 愛媛県今治市常盤町4-6-27 高野ビル3F
TEL (0898) 31-2889(代) FAX (0898) 31-2885
東京教場 〒160-0004 東京都新宿区四谷1-5 三陽ビル3F
TEL (03) 5312-5272 FAX (03) 5312-5273