

# 心と身体と向き合って

## 自分自身を生きる力をよみがえらせてください

船戸 博子

自分の庭に大きな菩提樹の木がある

今年もたくさんお花が咲いて風に揺られてほのかに甘い香りが漂う

お花はリンデン茶にしましょう

菩提樹の木のしたで ほのかに甘い香りにハートチャクラ全開

⊗チャクラとは、サンスクリット語で「円」「円盤」「車輪」を意味する言葉  
人間には7つのチャクラがあり「人のエネルギーが集結し出入りしている場所」といわれている

ハートチャクラが活性化すると

自分を大切にできます

人を思いやる心のゆとりができます

愛情深い人になります

孤独感から抜け出せます

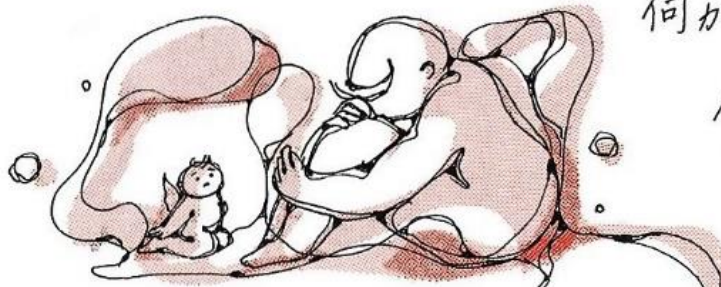


何か漠然と不調をいんでいる

人間関係で傷ついている

自分を好きになれない

過去から逃れられない



そんな思いにかられている人や

それから

背中痛み

心臓・呼吸が苦しい

気管支炎・喘息・アレルギー・肺の疾患がある人



どうぞ 第四チャクラ ハートのチャクラを開いて活性化してください  
第四チャクラが開いてくると

慈悲深くなります  
感情的な反応をしなくなります  
人を思いやることができるようになります  
人を許せるようになります  
誰からも好かれるようになります



では 活性化するためにはどうしたらいいのでしょうか

まずは大きく深呼吸  
ハートチャクラは呼吸と関連が深く  
空気を吸いこみ吐く中で活性化していきます

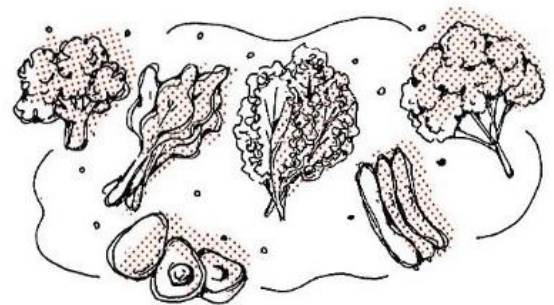


それから自分自身を愛してあげましょう

そして身体を癒してあげて 楽しく過ごす時間を増やし  
ゆとりのある心の状態で多くの時間を過ごしてください

胸の前で手をあわせて感謝のきもちを言葉にしましょう

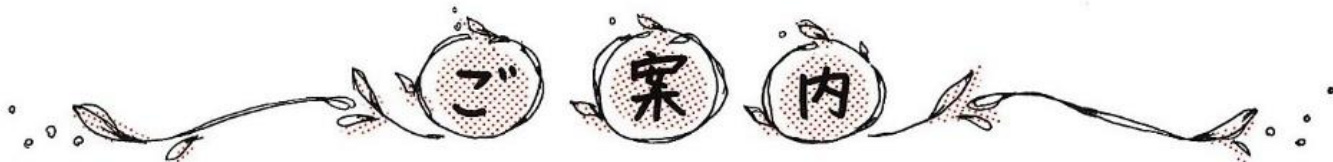
ハートチャクラが関連する色は緑  
緑色のお野菜を感謝しながら  
よく噛んでいただいでください



あなた自身愛されている存在ですからどうぞ認めてあげてください

心と身体と向き合って  
自分自身を深く愛して  
自分自身をほきる力をよみがえらせてください





フナクリ食堂では、リンデンのハーブティ、生マシュマロを販売します

## リンデンのハーブティ

リンデンフラワーにはほのかに甘い香りがあり、高まった気持ちを落ち着かせてくれる交効果があります。

緊張をやわらげ精神的なストレスをやわらげてくれます。バ臓の鎮静交効果もあり、動悸を静める交効果もあるとされています。

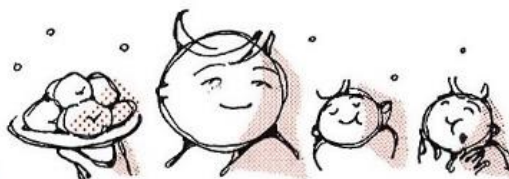
※ ただいま製作中です。7月中ごろフナクリ食堂にて販売します。

## 生マシュマロ

ふわっと

モフっと

生マシュマロ



お口にポンっとうろそ

消化器系がんで食欲が落ちてしまった方にと考えました。食欲が落ちてしまった方への栄養補給にもどうぞ。

① 高蛋白 低糖質のおやつです。

② 1個につき、きび砂糖1gもしくは、ラカント・はちみつを使用

③ 繊維質がなく、消化器に負担をかけずに食べることができます。

④ レモンの酸味。口に入れるとスーッと溶けていく美味しい食感。

**価格** ... 10個入り 500円

(生マシュマロは完全受注販売です。必ずご予約をお願いいたします)

**予約方法** ... 統合医療センターもしくはVC室スタッフへ

(TEL: 0584-35-3511)

**締め切り** ... 各週月曜日午前中まで

(月曜日が祝・祭日の場合は前の週の土曜日午前中まで)

**お渡し** ... 火曜日 11:00~ フナクリ食堂にて(代金と引き換え)