

環境教育「まず、今できることから」

歴史に学ぶ

発行所：地域環境活性化協議会
編集者：代表幹事 高橋 賢一
連絡先：市民活動支援センター
尾張旭市渋川町三丁目5番地7
(渋川福祉センター内)
TEL 0561-51-2878



洞光院で坐禅を実施しているあたご保育園年長組

呼吸は正直なあはれの心を示す
自分ではいくら緊張していても呼吸は深いところにある本当の心をあらわしてしまします。
呼吸を整えることができれば、心もいい状態に安定するといふことにはなります。

禅

禅が教えてくれる心の大切さ



姿勢を整える

姿勢を正しく整えるために意識してほしい体の部分があります。頭と、尾てい骨の位置です。頭がへんから尾てい骨まで一直線になるまっはイメージを保持。
姿勢が整うと呼吸も整うのです。
姿勢が崩れている人が多く見受けられます。それが肩や首のこりにつながったり、ストレスやイライラの原因になります。呼吸を整えて呼吸は健康の源です。

平成27年10月22日(木)
あたご保育園(洞光院)

平成27年10月27日(火) 11月6日(金)
西山保育園(福田寺)



福田寺で坐禅に取り組む西山保育園年長組
▼保護者も坐禅体験する西山保育園。

