

認定NPO
岡山きのこ・あったか会

2020年
秋号



11月を迎え、またぞろコロナが流行りだしました。皆さま、マスク・手洗い・三密
しっかり予防を心がけましょう。家族揃って元気に新年を迎える準備を致しましょう。

特集!

秋のセミナー旅行に行きました

同行二人



Kobo Daisiki is always with me.

10月31日～11月1日の秋のセミナー(高知県)の様子を紹介します。
今春のセミナーはコロナ感染症拡大のため中止となり、1年ぶりの秋のセミナーです。
初日は高知県の30善楽寺、29国分寺、28大日寺、27神峯寺、26金剛頂寺の5ヶ寺を逆
打ちし、2日目は24最御崎寺と25津照寺を順打ちしました。

特筆すべきはお宿でした。満月の光を浴びながら海洋深層水の露天風呂に浸かり、翌
朝もそこで旭日昇天を拝み感能しました。人知を超えたものを感じました。日常を離れ、
青空と水平線まで全部海という室戸の雄大な景色の下で南国の軽やかな風に吹かれる
と、コロナ禍で衰弱していた心身が一気にリフレッシュしました。参加者から「このよ
うな機会があって良かった。2日間とても変化に富んでいて楽しかった。」「会の人と話
すとホッとする。心身疲れていたのが元気になった」などの感想をお聴きしました。

家族が元気で居てくれるからお遍路に出られました。『自分は一心にお遍路をし、帰宅
時いつもと変わらぬ様子で家族が迎えてくれる』この平穏無事に感謝の二日間でした。



モーニングお接待



室戸阿南海岸国定公



白みそ仕立て『国虎うどん』



アイドルお遍路犬19y



津照寺にて



雄大な景色に“ワーオ”

令和2年度 岡山県生涯学習大学連携講座
 “マインドフルネス瞑想講座 全5回” 終了しました
 (6/6、7/11、9/5、10/3、11/7)

市民一般の方にマインドフルネス瞑想の技法を安価に体験していただける貴重な機会として、毎年好評いただいているこの講座。今年もたくさんの方に参加いただきました！



来年もお楽しみに♪

活動予定のお知らせ

- *忘年会…12月5日(土) 今回は笠岡市『別館茶寮 お多津』
- *ビジネス・クラス…毎週土曜日 (開始時間は 10:30～ or 10:00～) ※瞑想 45 分のクラス
- *ヨガ瞑想(YMP)クラス…毎週水曜日 (18:30～) ※ヨガと瞑想 15 分のクラス
- *高齢者クラス…毎週木曜日 (13:00～) ※ヨガ・写経・瞑想・茶話会
- *おばあちゃんの秘訣料理…不定期の日曜日 ※季節の家庭料理教やお話など

※お申し込みは事務局まで。みなさまの参加をお待ちしております♪



支援会員募集

種類	入会金	年会費	随時
1 正会員	5,000円	5,000円	—
2 一般会員	10,000円	6,000円	—
3 賛助会員	—	20,000円	—
4 ハートフル会員	—	—	3,000円

*活動は会員の皆さまのご寄付と年会費により運営されています。
 また、医師など医療専門職の方々のご支援を頂いております。

認定NPO法人 岡山きのこ・あったか会

発行者 認定NPO法人 岡山きのこ・あったか会
 編集者 櫻木生子 小橋了子 森川博子 阿多敏江
 〒703-8275 岡山県岡山市中区門田屋敷 1-3-21
 TEL : 086-272-3550
 E-mail: okayama_kinoko_attakakai@yahoo.co.jp
 URL: <http://www7b.biglobe.ne.jp/~attaka/>
 郵便振替口座 : 01390-0-96787