

～星と風と花と～
～太陽と～
いのちの森文化プロジェクト
心と体といのちに調和した生活教育
信州飯綱高原
～水と森と月～
～青少年から大人まで～



Working Study Stay

ワーキング スタディ ステイ

日常生活の中に幸せになる宝物がいっぱい

- ・本当の自分のすばらしさに気づこう
- ・大自然と調和したライフスタイルを体験しよう

講義と内容

- ・心を磨く清掃（生活の基本を体得する。機敏な動きを養う。）
- ・健康自然食（自然治癒力を高める体力作りと料理教室）
- ・呼吸法（深い呼吸を体得し、集中力を高める。）
- ・学び（明るい心、前向きな心、プラス思考を学ぶ。／知性と感性、意識と行動のバランスをとる。／自己と他者との調和、思いやりと感謝の心を学ぶ。／自分の問題点＜心の癖＞を知り、乗り越える。）
- ・発声（言葉の持つ力、話し方。）
- ・ミーティング（なんでも話のできる心と交流と学びの場）
- ・人（家族、職場、社会）や自然（地域、地球）に貢献できる自己をつくる。
- ・自然農（畑仕事）
- ・ZEN セラピーなど、各種セラピー

対象

- ・ライフスタイルを変えたい方
- ・考え方・心の癖を直し、プラス発想したい方
- ・能力を引き出し生かした仕事に就きたい方
- ・リーダーシップのとり方を学びたい方
- ・生きる意味を見つけたい方
- ・心を磨きたい方
- ・ダイエットまたは食生活を見直したい方
- ・自分の生かし方を知りたい方
- ・よりよい人間関係を築きたい方
- ・輝いた生き方を求めている方
- ・就職できる人格を作りたい方



ワーキングスタディ WorkingStudy

あなたはどんな日常生活を送っていますか？なにげなく過ごしている日常生活の中に幸せはいっぱいあります。心の持ち方とかあなたの今までつけてきてしまったアカを落とすこととか、考え方を少し変えるだけでこんなにすべてのものが弾いてみえます。

ワーキングスタディーには自分を成長させたい、自分を変えたい、学びたいという向上心を持った人々がたくさんワーキングスタディーに入っています。今を一生懸命生きることがを体得し、安らぎと心配りと愛に満ちた自分を知り、健康的なライフスタイルを身につけます。いのちの輝いている新しい自分を発見して下さい。

大自然という素晴らしい環境の中で、心身により健康的な食事をし、心と体のバランスを整えていくため、講師から指導もあります。＊詳細はお問い合わせください。



厨房でのワーク（調理補助・血洗い）



大自然の中での畑ワーク



ミーティング



窓ガラスみがきワーク

主催「水輪の会」



会場 心と体といのちのセンター「グリーンオアシス」「水織音」「水輪（会員施設）」

〒380-0888 長野市飯綱高原 2471-2198 ☎ 026-239-2630 026-239-2736

e-mail:suirin@suirin.com URL:http://www.suirin.com/

0705T-K



青少年から大人のためのワーキングスタディー長期ステイ より良い人生を歩むために…… “今この瞬間を生きる”ワーキングスタディーでの学びと気づき。

「水輪」で、歩くこと、食事をする、仕事をする、家事をする、お茶を飲むなどを通して、生きている実感といのちが踊る瞬間を日常生活で体感します。また、スタッフとのミーティング、シェアリング等を通して、気づきや学びを深めていきます。

「水輪の会」／「グリーンオアシス」「水織音」「水輪」について

飯綱高原。大自然のエネルギーは自然治癒力を高め、館内寝具類は清潔を保ち、建物には和紙の照明、天然木の檜や杉材を使用し、大自然のもっている澄んだ空気を人工的な建材によって遮断されことなく存分に味わうことができます。厳選された無添加の食材・調味料、無農薬野菜などを使った心のこもった美味しい食事は心身をリフレッシュしてくれます。

医療・教育・文化・芸術・科学・経済・衣食住・遊・死までを Holistic（全包括的・全宇宙観的）な視野で捉え、学びを深めていく中から 1992 年「水輪の会」が発足され各界の先生方に御参画いただいております。「水輪」は、会員により運営・維持され、「グリーンオアシス」「水織音」は一般の方向けに開設され、短・長期の滞在の他、各種セミナー、企業・社員研修、ヒーリングプラン、カウンセリング、イベント、コンサートなどの企画が開催されており、その内容は訪れた人々の様々な学びと気づきのきっかけとなっています。

代表理事 塩沢みどり（いのちの森文化財団理事長、心理・教育カウンセラー、ケアリサー）

講師 塩沢研一（いのちの森文化財団副理事長、日本内観学会会員、高校中学教員免許・進学指導歴 17 年、調理師、園芸福祉士）、矢野みさ子（栄養士・調理師）、山下薫（京都大学総合人間学部人間学科学、園芸福祉士）、久保俊宏（姫路獨協大学外国語学部日本語科学）、清水夕子、佐藤理恵（東京国際大学福祉心理学） 柳津尚（長野県須坂園芸高等学校フラワーデザインコース卒）

* 「水輪の会」はいかなる宗教・政治団体にも属していません。入会については資料をご請求下さい。

* 詳しくは表面下記 URL を参照下さい。

参加要項

- と き 随時受け付けております。満室の場合もありますのでお問い合わせ下さい。
- 会 場 心と体といのちのセンター「水輪」「グリーンオアシス」「水織音」
- 会 費 宿泊費（夕朝食付）水輪会員：6000 円／泊～／一般：8500 円～
* 長期滞在（1 週間以上のステイから 3 ヶ月、6 ヶ月、1 年～3 年）。詳細についてはお問い合わせください。
* 滞在費の中に、リラクゼーションプログラム（禅セラピー、呼吸法など 1 時間）が含まれます。
* 必要に応じてカウンセリング（会費別途）を受けられます。* 10 月～4 月は別途暖房費 500 円／泊（水輪会員・一般 共通）が必要です。
- お申込 以下の「申し込み書」にご記入の上、FAX または E-mail または郵送にて「水輪」までお送り下さい。
1 週間以内に会費をお振込ください。ご入金確認後、順次正式受付となります。
- 振込先 ◎みずほ銀行 長野支店（426）(普)1620273 名義 水輪の会 塩沢早穂理（すいりんのかい しおざわさおり）
◎郵便局（口座番号）00550-0-6511（加入者）水輪の会
* 尚キャンセルの場合、参加費の返金はいたしませんので御了承ください。（代理参加はお申し込みの期間のみ可能です。）
* 洗面用品、タオル、バジャマは各自で御用意ください。 * 会場は全館禁煙です。
* 部屋は男女別の相部屋となります。個室を希望の場合別途料金がかかりますが、希望に添えない場合もございます。
♡環境を守るため、箸やシーツなど御自分のものをお使いになる方はどうぞ御持参ください♡
* 会場をカーナビで検索する場合は水織音（みおりね）（026-239-3908）で検索して下さい。 ◎詳細はお問い合わせ下さい。

♡ 参考図書 ♡



『早穂理。ひとしずく。の愛』

塩沢みどり監修 中川奈美著（原書房）
久しぶりにすばらしい本と出会いました。この本の重量感とはどんな言葉をもってもなかなかないでしょう。私も娘とともに強く生きたい、と思いました。
—黒木 瞳（女優）—



『ナナカマドの咲く頃。』

塩沢みどり監修 中川奈美著（原書房）
『早穂理。ひとしずく。の愛』の続編。本書は早穂理さんの二度の入院を軸に、研一さんの手術や大切な仲間の死、スタッフたちの「水輪」に寄せる思いが描かれ、彼らの生きることへの純粋さ、懸命さに心打たれる。
『致知 2001 年 11 月号』書評より—



『人は人によって輝く』（致知出版社）

三浦綾子・塩沢みどり他
塩沢みどり氏の生き方、これまた只ため息をつくばかりである。「最重度という娘を産んだことが私たち夫婦にとってはものすごい貴重なプレゼントだった…」とは、なんと驚くべき言葉であろう。
—三浦光世氏まえがきより—



『現代人の伝記(2)』（致知出版社）

塩沢みどり他
中高生の学校の授業の副教材として使用されています。「致知」の記事の中、中学生、高校生にふさわしいものを選びすぐって収録！全国の中学・高校・専門学校・塾で採用続々。…生徒達の感想『これからの人生を歩いていくのに大切なことを知ることができた…』
—人間学雑誌『致知』より—

ワーキングスタディステイ申し込み書 *後日詳しい資料をお送りします。FAX 026-239-2736

氏名	男	女	年齢	ご職業	申込日	月	日	
住所〒	E-mail							
TEL	FAX	携帯電話						
該当項目にレ印と必要事項をご記入し、会費の合計をご計算下さい。								
① 宿泊会費	☐ 水輪会員	6,000 円／泊	×	泊（日程	月	日～	月 日）＝	円
	☐ 一般	8,500 円／泊	×	泊（日程	月	日～	月 日）＝	円
② 冬季暖房費（10 月～4 月）	500 円／泊	×	泊	=	円			
参加会費（①+②）	円	会費振込日	月	日（	振込済み	振込予定	）	

◎お申し込みのきっかけ 水輪からのお知らせ 紹介：紹介者（ ） インターネット 新聞・雑誌（ ） 070520T-K