

皆様こんにちは！メルマガ担当のトムです。

猛暑日の日数が新記録となりました酷しい夏の暖気が、やっと秋の空気に入れ替り、まさにスポーツにふさわしい季節の到来となりました。会員の皆様におかれましては、いかがお過ごしでしょうか？

当会では引き続き皆様とメール等で対話をさせていただきながら、来年のパリパラリンピックを見据え、パラスポーツを応援する活動やイベントを新型コロナなどの感染防止に十分配慮しながら、対面形式で本格的に再開して参りますので、今後ともよろしく願いいたします。

さあ、パラ草の会メルマガ第28号の発刊です！！

今回は、下記の内容で進めて参ります。

- ① 最新の活動報告（9月～10月）
- ② 各種イベント参加予定情報、イベント開催予定
- ③ 心のバリアフリーコーナー

【活動報告とお知らせ】

渋谷区原宿外苑地区の地域の団体さんと、タッグを組み、11月のイベントを企画中！

パラ草も「原パラ実行委員会」の一員として活動中です。そのイベントがこちら↓

◆ さて、パリオリンピック・パラリンピック開催まで、あと1年となりました。

当会ではパリパラリンピックに出場する選手やパラ競技団体を応援し、また地域と子どもとともにパラスポーツを未来に向けて推進していく場を作って行きたいと思い、応援イベントを開催する事となりました。詳細は該当資料をご確認頂き、ご興味のある方は、事前に参加申し込みをお願いいたします。

11月27日（月）18時より、日本青年館ホテル9階にて。

詳細と参加申込書はPDFファイルで配布中です。

>> <https://parakusa.com/pdf/para20231127.pdf>

【パラスポーツイベント開催予定及び当会の活動予定】

■ 企画案件中！

- ① パリパラリンピック応援イベント～あと1年～（11/27（月）開催決定！参加申込受付中～）
- ② 地域交流スポーツ大会 企画（原宿外苑中学にて、6月開催予定・日程未定）
- ③ パリパラリンピックを応援しよう企画（フランスまで飛んじゃうよ？JTBさん、お安くお願い♪）
- ④ くはっち手話ダンス部 大和田さくらホール出演企画（11/18（土））
- ⑤ 第2回 北渋RUNRUN マラソン（日程決定=2024/11/12（日））

渋谷区の初台～幡ヶ谷～笹塚のあたりで開催。普通のマラソンだけでなく、未就学キッズの「ひよこレース」や、自慢の愛犬と一緒に出場する「ハチ公パレード」など、見どころいっぱい！地元の商店街などが実行委員会や、ボランティアとして参加しているので、前回はちょっとしたお祭りムードでした♪出場しなくても、お近くの方は、ぜひのぞいてみて♪

【心のバリアフリーコーナー】

「ところが悩む訳」～どうして心は苦しくなるのか～

心が辛い、不安、さびしいなど、ネガティブな要素があると心は様々な感じ方をします。

人とぶつかったり、体調が思わしくなかったり、誰も認めてくれなかったり、ひとりぼっちだったり、と原因はいろいろ。人との口論や自分の意見との食い違いでぶつかりと怒りを感じ、何かに満たされている時は穏やかな気持ちになります。

心が鬼になるのも、心が仏になるのも、心の為せるわざなのです。

「自分の心に従わず、自分の心の師となれ。」と原始仏教聖典に書かれています。自分の心の師匠となることをひとつの人生の目標としていると思われれます。もしあなたが、ネガティブな心になったら、それは自分を成長させるチャンスと受け止めましょう！

そのチャンスは毎日毎日必ずやってくるはずで、そのチャンスを1回でも2回でも活かして、己を磨き、いつかは己の心の師となる。そこになぜところが悩むかの理由があり、生きている本来の意味があるのではないのでしょうか。

日々是道場、Let's BEGIN to heartfull act! (トム)

※次回メルマガは師走の頃に、パラ草 in 日本青年館 (11月27日) の結果報告を載せて発刊予定です。

皆様とまたメルマガでお会いできますことを楽しみにしております。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

みんなで【パラスポーツ】を盛り上げよう!!!

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

+++++

このメールは送信専用アドレスからお送りしています。

このメールに返信頂いても対応が出来ませんのでご了承ください。

お問い合わせ等につきましては、下記連絡先までお願いいたします。

○[パラ草の会]メールマガジンの配信停止、メールアドレス変更

その他お問い合わせは【info@parakusa.com】へお願いします。

発行・編集 パラスポーツを応援する草の根運動の会 (渋谷)

<https://parakusa.com/>

■ 当会代表 高橋の記事

二宮清純さん 挑戦者たち

前編 <http://www.challengers.tv/sei jun/2018/06/5639.html>

後編 <http://www.challengers.tv/sei jun/2018/06/5640.html>

二宮清純さん SPORTS COMMUNICATIONS

<https://www.ninomiyasports.com/archives/80845>

■ 会員入会申込用紙 (PDF)

https://parakusa.com/parakusa_request2.pdf

+++++