# やまとしぐさお稽古クラスで今すぐ実践!!

## 五心をこめたごあいさつ

まずは「主」となる幼にごあいさつ

部屋に入り戸を開めて一礼 → 相手の方を見下さない様に目線を合わせる体勢で。 → 名前や紹介者なども伝えると思いやりあるごあいさつに。

休けい前や終了時のごあいさつ

おわりとします

「主」上座

座ぶとんから下座へおりる

下座へ立ち上がる

下座

上座

出入り口

出入り口に近い方が下座

荷物は片付けておく

左は神聖の場所

右側へ片付ける

① ありがとうございました。 ありがとうございました。

② 「主」となる方に合わせる

③ タイミングを合わせる（気配を読む）

## 立位のおじぎ

## 座位のおじぎ

## 多様性を育むクイズ

日本では「左」が神聖上格というしきたりがあります。
さな人形はどちら次正解？

① ②

京都は御所を中心に、区が定められています。正しいのはどちら？

① 上京区 左京区 御所 右京区 下京区

② 上京区 左京区 御所 右京区 下京区

答え次回レポートを!!

## やまとしぐさセット道具

### お懐紙を使いこなす

和紙のものを選びましょう

お金をお渡しする（封筒がない時）

包んで寸志に

お菓子をお出しする（お皿がわりに）

慶事 仏事

お客様側

お菓子をおく時は

柄つきなら一番内側のきれいなものを

懐紙なら表の1枚を自分側に折り返し裏表にして使う

小さく折って遠くのお料理を取る時の受け皿がわりに

こぼれても大丈夫

残ったお菓子を包んで持ち帰る

お菓子のさなどは包んで持ち帰る

## 心に残った事

(洋)「有難い」が心に響きました。
「有難(い)=居・意」「有難(う)=産」。あとは、お懐紙です。便利と知っていても、なかなか持ち歩けないです。何だか体なくて使えません。懐紙をさりげなく使いこなせるやまとしぐさ美人になりたいです。

(年)「左=ひだり足りる」にぐっと来ました。「細胞が思い出す」のが、やまとの型というのもワクワクします。みんなで気を合わせたおじぎで場のエネルギーが上がるというのも感動でした。

やまとしぐさLINE公式アカウント
やまとしぐさ You Tube お稽古

発行 やまとの智恵実践協会会員番号 700121 幸島洋子 / 700205 カロ瀬年代