

おやかん 太極拳 『雲の会』 壮健美

太極拳が日本に広まって50年足らずだが、国内愛好者は150万人ともいわれる。『雲の会』がコミュニティセンター湘南で活動を始めて16年。「中国的健康体操」を通じて目指すのは心身ともに健康で美しく。

コミセンで16年

喜多郎の「シルクロード」に合わせゆったりと流れるような、しなやかな動き。太極拳の代表的な「簡化24式」の練習だった。24種類の動作を5、6分でこなす。

無限太極拳協会講師で雲の会の指導にあたっている上野さんは「正しい姿勢で立ち、腰を緩める。緊張を解き、体の中の流れをよくするのが太極拳です」と言う。

血液の流れ促進

今年7月に入会した5、60代の女性3人は「最近体を動かすことが少なくなり、いい汗をかきたいと思って。心臓に負担もかからなようだし」。太極拳が多く支持を得たのは、子どもからお年寄りまで、性別を問わず誰でもどこでもできるからだ。

血液の循環をよくし、ホルモンのバランスを整え、新陳代謝を促す。睡眠の深化、転倒リスクの低下、さらに美容にも役立つらしい。

上野さんは20年前、肩、肘を悪くし病院通い。その先生に



汗を流してストレス発散



「24式」を演じる雲の会メンバー



どうぞ！
誰でも気軽に

勧められたのが太極拳。呼吸と動作を合わせることで心のストレスも軽減されることを実感した。

雲の会では「24式」を基本に、動作の複雑な「48式」「32式剣」「陳式36式」へと進む。「ひとつひとつ覚えるたびに新しい発見が。とても奥が深いのです」と語るのは、2003年の雲の会創立以来のメンバーで代表の伊藤さん。気になるのは、練習時間が夜のせい会員が現在10人を割っていること。太極拳の魅力を一人でも多く知ってほしいと、仲間を募っている。



④指導する上野講師⑤正しい姿勢で立ち腰を緩めなめらかに

◆「雲の会」のコミセン湘南での練習は月3回、火曜日夜に約2時間。問い合わせ等＝伊藤幸子（TEL0467-86-1701）。ネット検索「無限太極拳協会」で太極拳の映像、情報などが得られる。

★トピックスは裏面



トピックス

「湘南地区まちぢから協議会」ホームページ
<http://shonanmachi.sakura.ne.jp/index.html> に
「コミセン湘南」のコーナーがあります



万葉集から令和まで「井上解説」

【7月27日 特別講演・令和と万葉集】コミセン「日本文学講座」の講師だった井上寿芳さんの新元号と万葉集を考えるタイムリーな企画。タウンニュース（7月19日号）でも取り上げられたことから藤沢、平塚からの来館者も多く、大会議室は80人を超す人で埋まった。万葉集の詠まれた奈良時代の歴史背景から、令和の出典「梅花の歌32首の序文」まで2時間講演。「梅花の宴」を開いた大伴旅人は、実は権力闘争に敗れ大宰府で不遇をかこっていたという話に参加者は耳を傾けていた。

さあ夏休み、子どもたちを安全に

【7月27日 環境パトロール】湘南地区で年5回実施しているが、今回は柳島小学校、中島中学校の主催。両校の先生、PTA、保護者会などの43人がコミセンに集合。浜見平交番のお巡りさんも駆けつけた。3班に分かれて午後7時半から約1時間、夏休みが始まったばかりの地区内をパトロール。夜間出歩いている子はいないか、街灯のない暗い危険な場所はどこーなど各班で発表、解決策を話し合った。子どもたちの安全確保のため、施設改善の「要望書」を市に提出した。



映画・コマ作りの後はかき氷

【7月28日 夏休み子どもDAY】これまでの工作教室に映画会、かき氷大会が加わって衣替え。大会議室でのディズニー人気シリーズ第3弾「トイ・ストーリー3」は、おもちゃたちが繰り広げるアクション満載の冒険物語で、ハラハラドキドキしながら鑑賞。わくわくらんでは、コミセンでおなじみになった永野良雄さん指導によるオリジナルコマ作り。自分で色付けしたコマにうっとりする子も。そして夏はやっぱりこれ！ 1階ホールでかき氷を楽しんだ。

大工さんが「匠の技」を直伝

【8月4日 夏休み親と子の工作教室】昨年まで柳小体育館で行われていたが、第18回の今年からエアコン完備のコミセン大会議室で。「物づくりの楽しさを知ってもらおう」と神奈川土建が派遣した大工、タイル職人11人の指導でタブレットスタンド、モザイクタイル作りに挑戦した。ぎこちない手つきの子どもにお父さん、お母さんも加わって悪戦苦闘。作品が完成すると18人に「修了書」が手渡された。この中から将来、大工さんになる子が出てくるかな。



藤間ヒストリー開幕、来年3月まで

【9月5日 地域の歴史を知ろう】コミセン湘南の新たな自主講座がスタート。柳島の旧藤間家住宅をテーマにした第1回は、茅ヶ崎市社会教育嘱託員の富永富士雄さんが柳島の歴史と民俗資料館について語った。大会議室に集まったのは40人。話を聞きながら熱心にメモを取る人もいて、地元の歴史に対する興味の深さが分かった。藤間家シリーズは来年3月まで計7回。今後のスケジュールは10月3日、11月7日、12月5日、令和2年1月9日、2月6日、3月5日。毎月第1木曜日の10:00~12:00。



【あしがき】茶道教室「みやびの会」の杉山さんから「息子が転勤で不要になったので」と大型テレビを頂いた。さっそく1階ホールで大活躍。またコミセンが「家庭で読まなくなった本はありますか」と呼びかけたところ、すでに100冊以上が寄せられた。わくわくらんどもに新コーナーを設ける予定で、これまた、読書の秋にうれしいお知らせです。