



西部地域健康センター生きがい活動

気孔式「健康づくり体操」

健康は体の中から! 心も体もリフレッシュ!!



教室参加者のみなさん(右から3番目が藤村さん)

「健康体操」といえばいろいろありますが、西部地域健康センターで行われている「健康づくり体操」は、一味違うと聞きました。なんでも特殊な呼吸法と独特の体操で、体を活性化させるのだとか。百聞は一見にしかず。直接見学に行ってみました。

「イチ、ニイ、サン、シイ…」リズムカルな声が和室から聞こえてきます。中を覗くと10人ほどの生徒さんが体操中でした。



「特別な呼吸法丹田呼吸法と共に体を動かすことで、細胞を活性化させて、自然治癒力をアップさせるんです。」と、笑顔で教えてくれたのは代表者の藤村一枝さん。

なるほど、「スー、ハー!」と聞こえるほどの呼吸と一緒に、体中の関節をしっかりと動かす体操のようです。「型」に沿って勢いよく動くこともあれば、ゆっくりとした呼吸をしながらのストレッチ(?)など、緩急をつけた動きが特徴的です。

この体操は、続けていくことで体調が改善されていくのだとか。生徒さんの話では、「血圧の数値が下がって、薬を飲まなくても良いくらいになった」とか、「病気に

なりにくい」、「怪我をしても治りが早い」など、かなりの効果があるようです。

特に激しい動きは無いけれど、運動量は結構あって、ダイエットにも効果抜群だし、自分のできる範囲で動けば良いので、年齢を問わずに参加できるのが、この体操の魅力のようです。熊野町ではあまり知られていないこの体操ですが、実際、全国的でも愛好者はかなり多いのだとか。(正式な名前は「生命の貯蓄体操」と言うようです。)男性もまじって体操される様子は、とてもリラックスしたムードで、爽やかな感じがしました。

最近運動不足の私は、教室を見学していると体がウズウズ。幾つかの動作をこっそり憶えましたので、家でやってみようかと密かに思っています。どんな体操なのか気になった方は、まずは見学を。



問い合わせ先

西部地域健康センター

☎820-5501まで。

あき

昨年より少し遅い桜の時期も過ぎ去り、新緑が目まばしい季節になりました。先月中旬まで、山に白いものが見えていましたが、それは「コブシ」の花だそうで、今年は例年に無くたくさん咲いていたように思えます。その様は、季節はずれの雪が山間に残っているようにも見えて、なかなか綺麗なものと感じました。

さて、議会だより第46号から編集に携わってきた現委員ですが、次号(55号)から、新しい委員構成で編集をするようになりました。町民の方に分かりやすい、そして読みやすい議会広報を目指してきたつもりですが、その結果は果してどうだったのか。

町村合併などで広島県内でも、議会広報の発行者が約1/3にまで減ってしまいましたが、今後も当議会の広報がより良いものになれるよう、次の委員にバトンタッチをしたいと思っています。これまでご愛読ありがとうございました。そしてこれからも、議会広報をよろしく願います。

(議会広報委員長)

次の定例会は、**6月15日(水曜日)**を予定しています。

議会だより題字
荒谷 大丘さん

表紙写真
熊野第二小学校の新入生