9

清見潟ニュース

清見潟大学塾事務局
〒424-0817 静岡市清水区銀座 9-11
TEL: 054-367-3588 / FAX: 054-367-3599
URL: https://www.kiyomigata.sakura.ne.jp
Mail: kiyomigata@cy.tnc.ne.jp

教えてください　ピラティス

Q　ピラティスって何ですか

A　ピラティスは、ドイツ人看護師ジョセフ・H・ピラティスが考案した、負傷兵のためのリハビリプログラムです。

体の奥にあるインナーマッスルを鍛えて姿勢を正しく保ち、胸を大きく広げて呼吸をする。これが基本になります。

最初はストレッチで～す

Q　インナーマッスルですか

A　スポーツジムで鍛えているのはアウターマッスル。目に見える部分です。ピラティスは体の奥にある筋肉、インナーマッスルを育てていきます。

難しくはないですよ。頭を正しい位置に置き、首と背筋を伸ばす。ここから始まります。

膝の間隔に注意して

Q　ヨガとの違いはどこですか

A　初めにお話ししたように、ピラティスは戦場で負傷した兵士のリハビリを目的として考案されました。それに対してヨガは修行のための瞑想が始まりでした。

ハイ、バランスも意識！

ですから、姿勢の悪いところや体の歪みを整えて動きをよくしたい人はピラティス。精神を鍛えたい人、体を柔軟にしたい人にはヨガがおすすめです。

どちらも心身を健やかにするには役立ちますよ。

・体見直しピラティス
・駒越生涯学習交流館
・第二・四（月）十三時半～
・講師　宮島公美子

背中をまっすぐ

いつでもきれいに

おじゃまします　マクラメ

教室で静かに糸を結ぶ「マクラメ講座」におじゃましました。

「マクラメ」とは「交差して結ぶ」というアラビア語です。紐を結んだり交差させる技術は、服や飾りなどいろいろなところで使われています。サッカーでよく聞いたミサンガもそうです。

「マクラメ」は編み棒を使わずに、手で編んだり結んだりします。とてもたくさんの結び方や編み方があるので、出来上がる作品に同じものはありません。

また、結ぶ時の力の入れ方で紐が曲がってしまいます。まずは左右均等に力を入れることが大切です。

まー、おへそと一緒でまがってるわね

照れちゃう(笑)

・楽しいマクラメ結び
・辻生涯学習交流館
・第三（火）十時～
・講師　松本和子

みんな黙々と取り組んでいます

募金ありがとうございます

・筆のたのしみ
・書道「蓬会」
・入門「実用書道」
　講師　太田静苑

・楽しい書道
　講師　平井昭子

清見潟川柳

・スイカ割り
　はずした拍子に　バット折れ

・誰食べた
　一本足りない　みつ団子
　（ペンネーム　トッコちゃん）

・電気代
　気温と一緒に　高くなる
　（ペンネーム　やりくり妻）

・立秋は
　暦の間違え　まだ真夏
　（ペンネーム　たっくん）

・夏バテで
　食欲ないのに　なぜ痩せない
　（ペンネーム　ふしぎさん）

おじゃまします　日本舞踊

浴衣姿の方が交流館に入っていきました。夏に浴衣、風情がありますね。

今回は、日本舞踊のお稽古におじゃましました。

日本舞踊とは、日本の伝統的な踊りの総称で、舞台で踊ることを目的としています。

唄をちゃんと聴いて

たくさんの流派がありますが、花柳流、藤間流、西川流、若柳流、坂東流が五大流派と言われています。

指先まで意識する

観ていて気持ちが落ち着きました

・日本舞踊初心者
・入江生涯学習交流館
・第二・四（火）十三時半～
・講師　花柳美乃玉

・八十歳
もうと言わずに　まだと言う
（ペンネーム　マーちゃん）

川柳コーナーへのたくさんの投稿ありがとうございました。

展示会お知らせ

・簡単トールペイント
袖師生涯学習交流館
十月十三日（金）～二十六日（木）
午前九時～午後五時
講師　植田　靖子

・楽しい書道
飯田生涯学習交流館
十月二十八日（土）
午前九時～午後五時
二十九日（日）午前九時～午後二時
講師　平井昭子

出演します

・誰でも知ってる歌・唄・うた
袖師生涯学習交流館
十月二十一日（土）
午後三時三十四分～
講師　鈴木芳子

展示しました

八月一日～八月三十日
江尻生涯学習交流館

・書とあそぼう
・江尻生涯学習交流館
・第二・四（火）十三時半～
・講師　柳本花香

「アン・ドゥ・トオワ」で立ち上がれ

立ち上がるとき、無意識に「どっこいしょ」と言うのは老人の癖だ。そのたびに老妻から「あなたも歳ね」とからかわれる。若いころは何も言わずすくっと立ち上がったものだ。したがって「どっこいしょ」は明らかに老化現象の一つだ。が、しかし老人のこの一言は大切な準備行動であり、これなしにいきなり立ち上がるのは危険極まりない。血管が切れる恐れがある。

昔、シルバー・グレイ（今はシルバー・シュ）といって、白髪の高齢者が若い女性の憧れの的だった時代があった。ゆったりとした物腰、悠々迫らざる気品が魅力的だったという。ところがその後、単なる反射神経の老化現象にすぎない、という学説が出て、一気に人気が低落したのは残念至極である。おそらく若い医学者のやっかみ半分であろう。

確かに、悠々迫らざる物腰は反射神経の老化である。が、それだけではない。高齢者には長い人生を歩んできた豊かな経験がある。多くの書物を読み、大勢の人達と語り合ってきた奥行きの広さがある。深く物事を考えてきたゆとりがある。その総和が人間としての魅力なのだ。

若者にはない魅力。若者が未だ到達し得ない魅力。時代遅れの魅力ではない。時代の最先端を悠々と歩む魅力。それが高齢者の魅力である。だから「どっこいしょ」などと言ってはいけない。若い連中が地団駄踏んでも及びもつかない人生の境地を語り合い、不良老人の旗を振りかざして前進する以上、「どっこいしょ」は禁句である。「どっこいしょ」に代えて「ワン・ツー・スリー」「イー・アル・サン」、いや待てよ、ここはちょっと洒落て「アン・ドゥ・トオワ」とフランス語でやってみるのも粋だ。「どっこいしょ」はいかにも老人くさい。

人生、前向きに限る。「歳だから駄目だ」なんて弱音を吐く暇があったら、何かを学ぶべきだ。志半ばにして倒れたとしても悔いのない人生こそが真の人生である。さて、どっこいしょと、いや、ついロがすべった。

『不良老人のすすめ』より抜粋
著者　故大石正路（第二代塾長）