



**弧**を描くようにゆっくりと流れるような指先、伸びやかな動作、心と体が癒やされる太極拳。

この4月、多古町に初めて「太極拳」のサークルができました。サークルのメンバーは体を動かすことが大好きで、中には健康のためにと始めた太極拳が20年を過ぎ、今では生活の一部になっている方もいるそうです。

太極拳は、年配の方が行う健康のための体操というイメージがありますが、気血の流れを良くし、肩こり・腰痛・ストレスの解消やダイエットにも効果的で、若い方にもお勧めです。

準備運動を念入りに行い、基礎練習へ。現在取り組んでいるのは『簡化24式太極拳』と呼ばれるもので、比較的簡単でとても形の美しい太極

## サークル CIRCLE ZUKAN 鑑

### 第47回 太極拳サークル 『風』

- ①活動歴 3カ月
- ②年齢層 40代～60代の男女
- ③活動場所 コミュニティプラザ第3研修室
- ④活動時間 毎月第1・2・4金曜日  
19:30～21:00
- ⑤代表者 石井輝雄(いしいてるお)
- ⑥連絡先 ☎090-3236-4837

拳です。また、太極拳には段級制度もありますが、今はみんなで楽しくこのサークルを続けていくことが目標。「まだ活動歴が浅いので、しばらくは基礎をしっかりとこなし、町のイベントなどにも参加できるようにしたい」と練習に励んでいます。

また、扇や剣を使って舞うように行う太極拳もあり、一味違う迫力があります。近くで見ると力強く感じ、かなりハードにも見えますが、動作がゆっくりとしているので、初心者の方でも簡単に覚えることができます。

メンバーは女性が多いのですが、男性の方にも体験をお勧めします。美容や健康のため、太極拳を始めてみませんか？見学は自由ですので、お気軽にお越しください。



## 編集 後記

★紙面でもお伝えしましたが、多古町と神崎町の小学生たちが競い合った『陸上競技大会』。今年は土曜日の開催とあって、家族やクラスメイトなど大勢の皆さんが応援に駆け付け、会場は例年になく盛り上がりを見せました★町の行事やスポーツなどを通じて知り合ったのが、ほかの小学校の選手たちと笑顔で会話をする光景があちこちで見られ、こちらまでうれしい気分になりました★そして成績に関係なく、子どもたちが全力で競技する姿や、大きな声を出して必死に友だちを応援する姿を目の当たりにし、改めて何事にも全力で取り組むことの素晴らしさを実感した一日となりました。

★先日、全員の日本の青年が国際ピアノコンクールで見事優勝しました。映像を見ても、音色を聞いても、目が見えないで弾いているとは感じられません★そこには強いきずなで結ばれている青年とその母親。ここまでくるには、並々ならぬ苦労があったことと思います★母と息子というだけが共通点の我が家。自宅を掃除していたときのこと。長男が学校で書いたことわざが画用紙に書かれていました。紙いっばいに「母に金棒」★「どんな意味だか知ってるの？」わたしの問い掛けに息子は無言で「ニヤリ」。これ以上？母を強くしてどうする気！