



シルバーだより

No. 281

平成 25 年 11 月 1 日

荒川シルバー大学

荒川区荒川 3-49-1

岡田芳子

TEL 3801-5740

FAX 3801-5691

気功による健康づくり三原則

気功教室講師 原 幸代

気功のレッスンを私が担当させていただいて足掛け9年目になります。様々な皆さまとの出会いが、胸をよぎります。感無量です。

気功の要点をお伝えしますので、どうぞ、みなさんが、健康で、楽しく、明るく、愉快に過ごせますように、健康で長生きを目ざして、日々過ごしましょう。

1、 調身（体の余分な力、過緊張を除く）

過緊張は交感神経偏重になって、気の流れが悪くなり、その結果血流も悪くなって、酸素と栄養が充分全身に行き渡らなくなって、病気になりやすくなる。「気行けば血行く、気滞れば古血が溜まる」。また、交感神経過緊張は、体内に活性酸素を増やし血管の硬化・消化管運動低下、組織破壊の病気（高血圧、便秘、胃・十二指腸潰瘍、肝炎、腎臓病、ガンなど）が発生しやすくなる。また、分泌が低下し、緑内障、糖尿病、口渇、消化液低下なども生じやすくなる。



交感神経過緊張を除くには、最初は意識的に体の各部の凝りや硬さを見つけ、適度な運動によってほぐし、上虚下実（気を下丹田に充実させ、上半身の力を抜く）にして、適切な緊張のあるリラクゼーション状態を作る。

2、 調息（日常、深くゆったりした呼吸が出来るよう鍛錬する）

呼吸は単なるガス交換だけでなく、自律神経のバランスを取る働きがあり（吸うは交感神経刺激、吐くは副交感神経刺激）、大きな振幅の横隔膜運動による内臓のマッサージ作用もあり、そして「息」と書くように自分の心の状態も反映している。日頃から深くゆったりした呼吸が出来るように訓練しておくこと、内臓の働きを良くし、自律神経を整え、心を安定させることが出来る。

3、 調心（こころ・情緒を過剰に揺さぶらないように安定させる）

東洋医学では、紀元前から「七情」といって、過剰な感情の乱れが、五臓を破り傷つけることが説かれており、現代医学の「精神神経免疫学」の先駆ともいえる。過剰な怒りは「肝（臓）」を破り、過剰な喜びは「心（臓）」

を破り、過剰な思（考）は「脾（臓）」を破り、過剰な悲しみは「肺（臓）」を破り、過剰な恐怖と驚きは「腎（臓）」を破る、とされており、臨床医学的にも充分立証されているといっても良い。

気功では、充分なリラクゼーションと、ゆったりした呼吸を基礎として、臍下の下丹田に意識を集中したり、良性の生理的効果をもたらす外景（蓮・松・鶴・亀・龍・鳳など）をイメージしたり、一体化しながら動作を行っていく。そのことによって、心を広く豊かに育て、ストレスに強い精神性を養っていく。

朗読教室第3回発表会を拝聴して

9月19日、サンパール荒川小ホールにて第3回朗読教室の自主発表会がありました。今を生きて、新美南吉の詩と童話について、多分午前部の教室の方、午後部の教室の方が教題を選びながらの発表会だったのでしょう。

第一部、詩の朗読、童話「ごんぎつね」の皆さん、共に立派でした。

第二部の童話「てぶくろを買いに」の皆さんも、素敵でした。

夏休みを返上して練習を重ねた結果だと思います。勿論朗読だけでなく、マカロニズの演奏は、朗読とコラボレーションをして、見事に会を盛り上げていました。

小ホールは150位用意、観客も130名位の参加、あれだけ参加があれば大成功です。ただ、男性の数が少なかったことが残念でした。



私共の若い時はラジオの時代、徳川夢声、森繁久弥、NHKの松平、岸田今日子等の朗読にウットリしたものです。

次回には、シルバー大学男性群による参加と出席を期待したいものです。時間つぶしと思っている方は、一見にしかずです。その様に思いながらペンを執りました。

26班 井上 視雄

.....

台風一過、秋晴れの好天に恵まれた9月19日、かねてから朗読教室の発表会がある事を広報部よりお知らせ頂いて皆さんに沢山お集まりいただける様各教室を通じてお願いして有りましたので、私もお友達をお願いして少し早めに会場に入りました。既に客席は前の方3分の1位埋まって居りました。私も中程より少し前の所に席をとりました。前後には知り合いの方が居りましたのでお互いに挨拶をして開演を待ちました。開演時間が迫って来ましたので、後方を見ましたら殆ど満席になって居りましたのでほっとしました。

さあ、開演です。キーボード・パーカッションと朗読のコラボレーション、

先ず始まりはマカロonzの演奏から、満場拍手喝采で始まりました。入場の時
にプログラムを頂いて居りましたので、凡その内容は判って居りました。

第一部、第二部共詩、童話と交互に発表するように成って居りましたが、私
は新美南吉の本を読んだ事が無いので内容が判りませんでしたので楽しみにし
ておりました。童話の「ごんぎつね」が始まりました。演ずる者が真剣ならば
聴衆も一語たり共聞き逃すまいと真剣です。場内は雑音どころか咳払い一つせ
ず舞台と客席が一体と成って聞き入りました。出演者の声が誰かれなく客席に
よく聞こえました。ごんぎつねを聴いて胸に迫るものが有りました。

第二部の始まりもマカロonzの演奏から始まりました。場内空気が一変して
何とも言えない明るい雰囲気になりました。

そして池田先生の詩、寓話、墓碑詩は流石素晴らしく聴き入りました。新美
南吉の生き様を目のあたりに感じ入りました。

終わりはマカロonzの演奏で時間も予定どおり終わりました。帰りがけ皆さ
んは口々に今回はとても良かったですね、と声を交わして居りました。

朗読教室の皆さん一生懸命練習の成果がこんなに皆さんに喜ばれて本当に良
かったと思います。ご指導くださった池田先生、本当にお疲れ様でございま
した。有難うございました。

27 班 佐藤 ひで

◎・・・創立 30 周年記念「“旅” 3 教室合同企画」の見学会実施・・・◎

創立 30 周年記念として“自然と小さな旅”“今と昔の町歩き”“社会科見学”
3 教室の合同企画で見学会を実施する事になりました。荒川シ
ルバー大学関係者の人でしたら参加自由です。



記

日 時： 11 月 16 日（土） 午前 10 時 集合

集合場所： J R 両国駅 国技館側 改札口 （秋葉原駅寄り、後方改札口）

① 相撲博物館

両国国技館内にある大相撲に関する博物館、国技館内にあります。

② 東京都慰霊堂

関東大震災、東京大空襲の犠牲者約 16 万体の遺骨が安置されています。

③ 東京都復興記念館

今年 8 月修復され、関東大震災の資料、写真が数多く展示されています。

④ 江戸東京博物館（65 歳以上 300 円）

江戸、東京の歴史と文化に関わる資料を収集、保存展示しています。

◆上記 4 カ所は、駅から 10 分以内のところにかたまっています。尚、事故
等十分注意して下さい。自己責任で対処していただきます。

以上

～避難生活「体験と思いを語る」に出席して～

10月17日、サンパール小ホール3Fで荒川区内避難者の声を聴く会がありました。今なお続く避難生活、その「体験と思いを語る」に広報員として出席しました。

どんな悲惨な事故でも、時がたてば記憶は薄らいでいきます。この会に出席して又新たな気持ちで向き合わなければ、そんな思いになりました。お話下さった7人の方の中には、昨年5月お目にかかってお話を伺った80歳を過ぎた方のお姿もありました。お話は「帰りたくても帰れない」、皆さん同じ思い。荒川区の皆様へ感謝の言葉もありました。会の終わりは87歳の方がハーモニカで、「ふるさと」を聞かせて下さいました。ふるさとに対しての思いを音色にのせて。聞いている私達の胸に切なく胸に響きました。 広報部

荒川シルバー大学・公開教室のお知らせ

11月に限り、各教室の授業をどなたでも見学できます。来年度の申し込みの参考にして下さい。但し、日程・会場に変更のある場合がありますので、事前に事務局にお問い合わせの上ご見学ください。 事務局 電話 3801-5740

◆◆◆◆ 学 園 日 誌 (10月) ◆◆◆◆

1日	常任理事会・役員会 (学園祭他)	11日	都電ポスター貼り (広報部)
7日	10日の講義打ち合わせ	25-27	学園祭 ムーブ町屋3・4F
10日	合同講義 宮川ひろ先生	28日	シルバーだより281号作成
		29-31	研修旅行(宿泊:館山寺温泉)

※ 事務局だより ※

1. 11月の教室練習日変更のお知らせ

日本の話芸教室：19日(大会議室)と26日(音楽室)です。

2. 26年度の学園祭は10月24日、25日、26日(金土日)です。

後記)台風で学園祭が中止や延期となった学校も多いと聞く中、25日早朝風雨にもめげず集まり準備にかかった。午後には空も晴れ渡り、「創立30周年記念学園祭」は皆の笑顔に包まれた。ご尽力賜りました区役所関係、会場スタッフの方々、そして成功裡にお導きいただきました多くの方々に感謝申し上げます。

(事務局) TEL 03-3801-5740 FAX 03-3801-5691

室長・田原

