

公民館クラブ紹介 ⑨

自然な健康療法

太極拳クラブ

薬などを使わない自然な健康療法として、また、健康づくりに、いま各地で人気を集めているのが太極拳です。

老若男女を問わず、無理なく運動できるところにその良さがあるようです。

クラブ活動は、毎週日曜日の午前10時から11時30分まで、23名の皆さんが楽しみながらも真剣にこの太極拳に取り組んでいます。

町民文化祭の演芸発表会には、一味ちがった雰囲気を楽しませてくれたのを覚えてい

る方多いと思います。
指導は、全日本柔拳連盟茂原支部の板倉正良先生のもとで鈴木弘信・鈴木和弘両先生が当たっています。

では、太極拳について少し——
太極拳は中国の武道で、日本には昭和三十三年に初めて伝えられ、運動量が多いにも

係らず疲れないという特徴があります。その動きはやわらかくゆっくりとして止まる

ところがなく、連続してなめらかに円の運動を行う。気を養

い、心を静め、

無念無想の境地に至り、正しい人生観が得られるとい

います。

精神が安定するため、特に神経系統にいい効果

果を及ぼし、ノイローゼ・胃腸病

・高血圧の予防に良いとのこと

です。
力を使わずに

身を守る——
柔の原理により

剛を制します。
力を抜いてゆ



健康にとってもいいですよ 体験してみませんか

るのは、強い生態エネルギーを出すための鍛錬法で、全動作は、防御と攻撃の技術で成り立っています。中国では、早朝、公園等でお年寄りの方々が集い、太極拳を行っている姿が見られます。

新たな自己発見のために、あなたも一度体験してみませんか。

お問い合わせは、クラブ長の池田洋一さん（☎3583）へ

文芸

俳句

書けばただ月並になる初日記

伊藤 吹霜

荒磯に走りなれたる群千鳥

海保 きみ

海鳴りやただ鳴きじゃくる冬かもめ

鈴木 草庵

千両を活けて独りの灯をともし

津田 若菜

百合鵬河口の潮に旋回す

戸村 静華

雨音を孫と聞きあふる寝正月

行方 はじめ

初日記一句したたむ余白かな

藤代 ゆう

暖冬の潮のきらめき春星忌

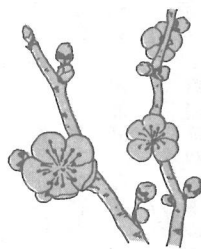
山口 一秋

住み古りし部屋にも唯一の新暦

若梅 あやめ

北風や瘦せ川に立つ水位標

(選者) 土屋 栗水



短歌

隣りあふ道六神を掃き清め例年のこと正月迎ふ

秋葉 悦子

ひととせがまた良き年であることを願ひて見上ぐ朝日出づるを

斎藤 佳子

除夜の鐘のやうにながれて寒夜の空に春を呼びよす

永藤 滋

「おめでたう」と今年は言へし幼子とうから揃ひてとそを祝ふも

宇井 ちい

初日の出水平線を赤く染めのぼり初めきぬ「日矢」たつ中を

木川 布佐

除夜の鐘ききつつ厨に節料理重につめ終へ新年迎ふ

掛川 友代

下総と常陸をむすぶ大橋ゆ筑波の峰が初日に映ゆる

萩原 信一

初孫も加はり迎ふ新年は良き年なれと切に願へり

佐瀬 初音

新しき藁を選びて注連縄を父せしごとくつくりゆくなり

斎藤 秀男

三輪車ひたこぎてゆく男の孫よ睦月の光りあまねき中を

(選者) 斎藤つね子