



[CIMG0264](#)

相羽保子さんは森町の保健委員の研修会の時に初めてボディートークを体験しました。その時の楽しさに魅力を感じて保健委員の仲間20人でボディートークの研修を続け、講師も招き1年間かけてその技術を取得しました。

平成17年に一緒に学んだ仲間20名で「ボディートークを楽しむ会」を立ち上げました

この体操の良い点はいつでも・どこでも・誰とでもできる運動です。

運動種目は一人で(毎日の生活の中で)できる運動と二人で(家族で)背中たたき・からだをゆする・手で温める運動です。3人で足ほぐしをする運動もあります。



[CIMG0265](#)

会の活動は森町保健福祉センターで毎月1時半から3時までの開催と地域の公民館・幼稚園・介護施設・イベント会場と様々な所に出向いて活動をしています。

会の代表の相羽さんは「心と体を元気にするには、温めて柔らかくすることとからだの中身をゆすり息を楽ににすることです。」

「体ほぐし効果は血液の流れがよくなり、神経の動きも活発になり息がほぐれて、人との温かな交流ができ自分自身の精神機能維持安定につながり夢と希望が膨らみます。」と効果を述べています。



[CIMG0266](#)



[CIMG0262](#)

「この体操を覚えておけば、体に異常があった場合もからだのどういう動きをとれば和らげるかがわかるお
得な運動です。」と話されました。

実際、私もこの運動を体験して、1人でできる体を仰向けにして両手・両足を上げ揺らす(ごきぶり体
操)は毎朝続けています。

取材: 磐田・周智地区担当 生きがい特派員 長谷川久彰