



(増田会長を囲んで、お話を聞きます)

今日は、森町の「ボディートークを楽しむ会」(代表 相羽保子氏)に参加しました。今回は、たまたま大阪からボディートーク協会の増田明会長が、指導に来られた日であり、34名の多くの方々が集まりました。

まず、参加者は増田会長を囲んで座り、お話を聞きました。お話は「心身一如＝心と体は一つ」を基本に、体を動かし、唄を歌い、また体を動かし、これらを繰り返して、繰り返して行いました。会長は適宜エピソードを挿入し、ご自身も唄を歌い参加者が、興味深く聞けるように配慮されていました。



(増田会長の指導に従い、身体を動かします)

例えば、運動では

- ・ハンマー投げ: 室伏選手の掛け声「うわー、うおー」
- ・テニス: 錦織選手の腕回し
- ・立ちあがり方や座り方(赤ちゃん座り)の指導
- ・一人体操や、二人体操や、三人体操の指導
- ・「すこやかに」「さわやかに」「しなやかに」3つの体操の行い方の指導 他

例えば、唄では

- ・童謡「母さん」を歌いながら
- ・「大きな古時計」を歌いながら
- ・体の動きと声、特に声が重要で合唱の声合わせの実践
- ・誰でも知っている「ぞうさん」や「手のひらを太陽に」や「ふるさと」や「通りゃんせ」の1フレーズを歌いながら



リラックスした姿勢で、増田会長のお話を聞きます)

森町「ボディートークを楽しむ会」は2005年に発足し、月1回の定例会、各地の公民館や幼稚園や町外への出張体験会、さらには会員の勉強会を開いたり、年間70回ほど活動をしています。

「ボディートーク」は「いつでも どこでも 誰にでも」でき、声を出しながら簡単な運動をすることで、体を内部からほぐし、心もほぐして元気になろうという運動で、全身の自然治癒力を高める健康法です。



(二人体操の様子 この後三人体操を行いました)

ボディートークを楽しむ会の目的は、ボディートークを介して「みんなで楽しく、温かな時間を過ごすこと」にあり、参加した誰もが笑顔になって帰っていられるそうです。

今回は9名ほどが、揃いの桃色シャツを着用しておられました。

これは、講座の指導員のユニフォームで、「森町のピンクディー」と呼ばれているそうです。

講座の会員(指導員)は現在18名で、平均年齢65歳、「受講生の笑顔が励みになり、受講生から元気をもらっています。」とのこと。

「ボディートークを楽しむ会」は、県内で長年地道に活動してきた社会福祉団体に贈られる「第27回中日ボランティア賞」(中日新聞東海本社、中日新聞社会事業団主催)を2010年に受賞したこともあり、地域でも広く認められています。

会長の相羽さんは「多くの方に(ボディートーク)を知ってもらいたいと思っています。気軽にご連絡をください。私たちが出かけしていきます。」

健康づくりボランティア「ボディートークを楽しむ会」に関するお問合せは

森町保健福祉課 (秋山さん)まで 電話(0538-85-6330)

磐田・周智地区担当 生きがい特派員 戸田孝