



被災地 陸前高田市でボランティア 2019/4/17

遠野淳子先生



あの大震災から8年が経ちました。 夫の実家は陸前高田市でした。 当時、避難所として多くの人が生活していた公民館で、

健康体操のボランティアをさせていただきました。 館長さんに、ご近所の方々に声をかけていただいたり いろいろな方に協力いただき、開催することができました。



楽しいひと時でした。

終了後、

「血流が良くなって、気分がすっきりした。」 「市の中心地では、いろいろと催しがあるけど 歩いて行ける所で、やってもらって良かった!!」 嬉しいお言葉をいただきました。

まぶしい程の 台風一過の荒川の月



2019年台風19号は、荒れ狂った様に私の住む町を通り抜けました。近くを流れる荒川が心配で翌朝見に行くと河川敷ゴルフ場は河の中に沈み川幅が3倍になっていました。 タ方再び土手に上がるとお月様が川面に映り自然の偉大さを 感じました。

『自分軸を作ろう!』

元気な人は自分軸を持っている。 試行錯誤しながら道に迷いながら、 遠回りしながら時間かかりながら 自分軸は育つ。

でも通い慣れた場所では迷わず近道ができる。 それは『通い慣れたトライビクス教室』 慣れているからこそ試行錯誤が出来、 善し悪しの判断ができる。

良い物は残し、合わないものは変えていく。 次第に身の回りは良い物だらけになる! 気付いたら自分軸ができ 元気になっている(^-^) そうして元気になった人は 自分に自信があり、顔が上がっていて 表情が明るく楽しそうだ。 明るさ楽しさは免疫力を上げより元気になる。 はい!元気の連鎖反応に突入だ一笑

最終的に自分が育てた自分軸が、 自分を守ってくれる。。

ぜひ笑いの場でお会いしましょう!(^^)!

僕の自分軸は裸足で出来るかどうか!! 足裏が先生!!その生徒の山本雅典



2020年5月 14号

本部 〒277-0066 千葉県柏市中新宿1-1-30 TEL&FAX 04-7174-3621

URL:http://www.treibics.com MAIL:info@treibics.com

~備え~



代表 山本幸子

2020年は、スポーツの祭典オリンピック・パラリンピックが、平和と繁栄 の象徴として燃え盛る、明るい年を迎えようとしていました。ところがが2月 以降、世界中が、コロナウイルス対策に追われて、先の見えない自粛ムードに 突入しています。3・11東日本大震災は今なお記憶に新しく、決して消え去る ことはありません。昨年も、台風15号では、甚大な災害に見舞われて、長期の 停電と断水に、トライビクスの仲間も不自由な生活を強いられました。自然の うごめく力に人間も社会も途方に暮れるばかりです。抗うことのできない事態 に対して、色々な命の守り方、様々な備えがあると思いますが、皆様には何事 にも立ち向かう元気な体と強い気持ちがあると信じております。

何が起きても、まず、元気であること。体力があること。体調が良いことが 一番です。私たちのトライビクスは、①するする動いて楽しい ②滑らかな動 きで、腰や膝に負担がかからない ③柔らかく弾む筋肉で、血液がよく流れて

いて、動いても疲れない ④動くと調整されて体が軽くなる ⑤そして、笑顔で何事も頑張れる こと を、動きの観点に据えております。そして、トライビ クスを長く続けることが、いざという時の"大きな備 え"になっていくのです。

みなさんでいっしょに動くことは、体の使い方の実 体験を積むことであり、感覚を研ぎ澄ますことであり、 それが知識を伴って生きることを支え、爽やかな大 きな力になっていると感じられてきます。心を開放す ること、思いを大事にすること、そういうことと、体 の使い方とは同じだと感じるようになりました。みん なで一緒に動くということは、ボディコミュニケーシ ョンであり、その一体化はあたたかく、輝いていて、 生きる活力を生み出しているようにみえます。

はじける笑顔ひとつになって



応援・演舞に参加 2019/03/24 第1回茨城ウルトラ100Kmマラソン in ROKKO



いて元気な四十余年これからも…

で教室が休みになるを動かす事が プの 参加も -年余り からの り続いています。特に年一度の持のため三十五才で指導資格をの誘いが教室に通言さいたり が大好きで、 国 内 あって楽し の みならず海外からのグ みにしてい ます。

機敏性は手術前に比べ受けたので障害四級でだったためか、変形性 凝ったりするので、 整えるようにしています。 **|** っています。 一日でも長くこの体操を続け 呼吸法 もありますが • 四級です。残念ながら柔軟性変形性股関節症となり手術を 腹筋 で、教室でやってきなると体調がくずれ などをやって何とか体を べて不満足な状態となり 生徒さんに支えら 整理体操が不十分 やってきたスクワかくずれリンパが夏休みや冬休み いきたいと



部泉先生と! 小 さい子どものあつまり」

親子体操の感想から

家ではなかなか身体を動かすこ 水戸友の会 高柳千鶴子

徒の声

- はできませんが、二才の子を見・まだ二ヵ月で身体を動かすことリフレッシュできました。とが少ないので、私も子どもも てとても活発で驚きま した。
- ・音楽に合わせてリズムよくできがないので良かったです。はそういう親子体操をする余裕 子どもが楽しそうでした。 家で
- て良かったで ुं
- 子どももとても楽しそうでした。輪くぐりが特に楽しかったです。
- とても気持ちよかっ たです。
- きを見られて刺激も楽しそうでした 音楽に合わせて体を動 しそうでした。 激になりま 他の子の か た 動娘
- だっこしながらリズム てゆすったりし にして。 に合わ ました。 Ħ

百歳へ

た。三年前に脊椎圧迫骨折の手爽快感を味わった。翌日筋肉痛すのが精一杯だったが、終了後初めはインストラクターに合わ 痛いので横になった。三年前に脊地 るようになってぎた頃、いつの痛いので横にな たが気 ビクス教室を紹介され ちよく寝られ 毎日が日曜日 味わった。翌日筋肉痛もなく安心し一杯だったが、終了後に久しぶりのンストラクターに合わせ身体を動か付くと五カ月間欠席なく通っていた。室を紹介された。見学のつもりだっ なっていた。 就寝時ちいつの間にか仰向けに傾になって行っていた になって行うストレッなに脊椎圧迫骨折の手術を るように 生活が十 なっ う 就寝時も仰向 のためと隣人にトライ **재寝時も仰向けで気持仰向けになる事が出来っていた。三力月が過** 5の手術を-年も過ぎて七 がをしたため を退

らずパソコンの長年の習慣が の 故にレッスンの日以外は 前に座り一日を過ごしてしまにレッスンの日以外は相変わ 生活習慣を見直し百歳を目指 度のトライビクス教室を励み

ミングで-を

講演会「裸足の 翔ける人 世界を裸足で 山本雅典さん

んたい」・いやしびれい と思っていたグッドタイなどの不具合が出てきて 山本教室 田所久美子

たことが素直にうなずけましたい方の改善をしてゆく自分主道けの他力本願ではなく、日常の つかけに、 して乗り超えて来られた方。かけに、自身の体の声を聞き 講師の雅典さん をしてゆく自分主導で、 く自分主導で、と言われく、日常の生活と体の使られた方。整体に通うだの声を聞きつつリハビリ、スポーツ中のケガをき た。

ない か」「くつの中で足指が浮 で刺激を与え続けることが大切」 てもらえました。 激を与え続けることが大切」暖かくなつらえました。「足裏全体を使う裸足着地もの」聞きたかったことがたくさん教え 裸足を実行 してみよう、 暖かくなっ

生活の中にトライビクスが

カ月に のチラシに に興味を持つ 山本教室 -つて、参加し日下部紀子

をとったり かに、 ながら先生の動きに合わせて、 リっと写真を撮るポ 準備体操 と大きな声を出したり、 みます。 合わせて、元気よく軽やから流れる曲を口ずさみ -ズや狙い 撃ちのポ ズチ

うつ伏せで行う運動 をついたり転んだり その後、 をつかめるように 私は、 座布 開脚運動 団を使っ なり、 Č は したときに起き上がるコ 日常生活で、 あまり た柔軟体操に入 大きな成果です。 開きま 尻も せん パもち んが ち

は生活の中で欠かこのトライビクス できるようになり、べると、七割位は初めの頃から比 せません。 そして教室を運営 されている宮下 ている山本先生、 ご指導くださっ



いきいき茨城ゆめ 大会201

ま のオ した。 由美先生が「ねばねば音頭隊で ープニングに参加 も踊れるようになりました。それから練習に励み参加出来間、心はワクワク 国体で一杯 します 助川教室 」とおっ 峯島るり子 H来ないメ 杯になり 開会式前 Ú

行練習。 えると辛い事でした。 止決定は、 ていたその矢先、 笠松運動公園での浅野ご夫妻の熱バーも踊れるようにナー いと思い この先もう二度と茨城県での しく食べながら、 お弁当では、 たくさんの方々 だったよ… (当では、みんなの差し入れを美日に焼ける!」と言いながら予1園での浅野ご夫妻の熱い指導の 今回参加できることに まさかの自然災害 お喋りと楽し の努力や準 の国体は見られ来しい時間! 心弾ま 備 で考り ħ

ピンクの 私達の夢は叶 リハー ハーサルのことは忘れません。シャツを着て満面の笑みでみいませんでしたが、本番同様

