

わたしの好きな よりの

No.154

「にほんの里100選」は、朝日新聞の創刊130周年記念事業として、また、森林文化協会の創立30周年記念事業として企画されたもので、深刻な過疎化と高齢化の進む日本にあって「里の営みを持続させようと努力を続ける元気な里」を未来へ残していくために、人々の暮らしによって育まれた美しい100の里を選定し、広く紹介していくという事業です。

昨年1月から新聞等により一般公募が開始され、4,474件の応募があり、候補地は2,000以上にものぼりました。その中から、「景観」「生物多様性」「人の営み」を基準に現地調査等を行い、選定委員会の議論を経て、日本全国から100カ所が選定され、1月6日に新聞紙上等で発表されました。



＜風布が「にほんの里100選」に選定されました！＞

ちなみに、風布地区の紹介には、「山に囲まれた丘陵地。温暖で、ミカン栽培は400年を超す歴史を誇る。風布川にはサンショウウオが生息。年中花が咲く桃源郷」とあります。風布地区の皆さんの地域の営みに対する努力が評価されたことは、大変喜ばしいことです。



わが町の 達人 No.23 八段錦・24式太極拳の達人



芝宮たけ子さん（男衾下郷）

称好 今から20年ほど前、「年を重ねても健康のためにできることが何かないかな」と探していた時、中央公民館での教室がきっかけで太極拳を始めました。

“太極拳”それは動く禅です。いつでも、どこでも、誰にでも、無理なく手軽に挑戦でき、生涯続けることができることが太極拳の魅力です。

このコーナーは、「寄居生活学の達人」として町に登録をいただいている町民講師の方々を中心に、そのうちくや技術、体験などを町民の皆さんに紹介するコーナーです。

特別な服装や道具も必要ありません。ゆったりとした動きやすい服装で、素足または底の薄いシューズを履いて行うといいでしょう。24式太極拳は太極拳の基本として、最も普及している太極拳です。24式太極拳は24の型があり、簡化太極拳とも呼ばれています。筋肉や関節を柔軟にし、体の緊張やこわばりをほぐして「気血」の流れを促す健康太極拳です。体も心も豊かに無駄な力を一切除き、リラックスした状態で、ゆったりと体を動かすのが太極拳の基本です。続けていくうちに些細なことにこだわらない、豊かでおおらかな心を持つようになっていきます。次第に瞑想や禅と同じように精神が研ぎ澄まされ、心の緊張までもほぐ

れてきます。背骨を軸に、体をまろやかに動かすのは人間の丸い体にふさわしい運動であり、体中の神経系や血管などの働きをほどよく活発にしてくれます。

また、太極拳の前後に準備運動、整理運動として用いられている、八段錦という中国古来の八つの医療体操があります。体力に自信のない人でも自分の体力に合わせて組み合わせることができます。呼吸と動作を合わせて行うことが重要ですが、うまく合わない時は、最初は自然呼吸で行います。歩みは遅くとも途中でやめないで続けることです。まずは体を動かすことを体験してみてください。 謝辞



八段錦の型



24式太極拳の型

