

元気まち

油川市民センターだより

発行 青森市油川市民センター
〒030-0058 青森市羽白字池上 197-1
TEL 017-788-1201
FAX 017-788-5972



講座レポート

心と体を整える太極拳入門



(7/6)

青森県武術太極拳連盟の前田暉子さんを講師に迎えて「心と体を整える太極拳入門」4回シリーズの1回目が開催されました。参加者は男性2名、女性8名の合計10名でした。

太極拳は、誰でもできるゆっくりとした運動です。太極拳は、意識・動作・呼吸の3本柱が重要です。特に前田さんは、「太極拳は体鬆の姿勢を身に付けること！」が最も大事だと強調していました。「体鬆(たいそう)」を正しく身につけるためには、気持ちを落ち着けると同時に全身をリラックスさせ(放鬆)、筋肉や関節に余分な力を入れないようにする(用意不用力)こと、だそうです。



前田講師

最初に準備運動として手・首・肩周辺・体側・腰・足首・股関節・股関節等のストレッチを、1時間ほどかけて丹念に行いました。参加者からの「体が痛い」「きつい」等の声が聞こえるたびに、前田さんは「無理をしないで、自分のペースで行ってください」と、優しく声掛けをしていました。休憩を挟んで、いよいよ「太極拳入門」の練習に入りました。

「太極拳入門」の8つの形「予備式(ユーベischer)」「起勢(チーシー)」「手揮琵琶(ショウホイビーバ)」「倒巻肱(ダオジェンゴン)」「野馬分鬚(イエマーフェンゾン)」「単鞭(ダンビェン)」「十字手(シーズーショウ)」「収勢(ショウシー)」を一通り練習して第1回目は終了しました。第2回目も「太極拳入門」の8つの形を練習するそうです。第3回目と4回目では「太極拳初級」を学ぶ予定になっています。



予備式

起勢

手揮琵琶

倒巻肱

野馬分鬚

単鞭

十字手

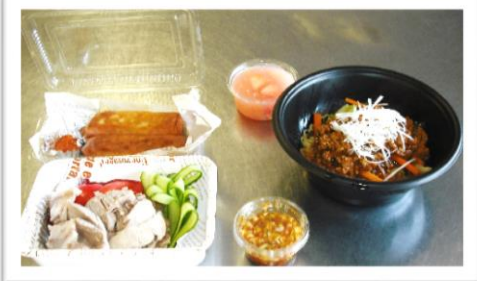
収勢

単鞭を練習する参加者

業務員コーナー

これまでに、こんな講座が開催されました!

担当 伊藤



夏バテしない料理教室

7/7(木)、千葉伸子さんをお招きして開催しました。暑さで食欲が落ちる季節にお勧めのスパイスを使ったメニューをご紹介いただきました。デザートはミントの風味をかきさせた桃のゼリーでさわやかに!



背骨コンディショニング®! 骨の歪みを整えて不調改善

7/21・28・8/4(木)、大友美幸先生にご指導いただきました。
セルフ矯正後は、みなさん体がすっきりした様子でした。自宅でもぜひ続けていただきたいと思います。



【材料】牛乳パック等

【使用する道具】



「エコライフを楽しむ～牛乳パックでペンスタンド作り～」講座が開催され、小学生6人の参加がありました。講師は青森レクリエーション協会の三浦良子さんです。三浦さんは高齢者いきいき教室やこころの縁側づくり事業等で講師をするなど多方面で活躍されています。講師の三浦さんから「小学生対象なので、前もって牛乳パックを切ってきました。千枚通しは危ないので、使う時は十分注意してください」というお話があり、作品作りが始まりました。

対象なので、前もって牛乳パックを切ってきました。千枚通しは危ないので、使う時は十分注意してください」というお話があり、作品作りが始まりました。

- ① 小さい長方形の牛乳パックや大きい長方形の牛乳パックを三角にする。両面テープで固定する。3個作る。
- ② 小さい三角形3個、大きい三角形3個をくっつける。
*重なった部分は内側に、両面テープでくっつける。
- ③ 小さい三角形3個と大きい三角形3個をくっつける。
*両面テープで固定する。
- ④ ペンスタンドに「底部分」を合せる。
*はみ出た部分はハサミで切る。
- ⑤ ペンスタンドの周囲に布地のテープを貼る。
*布地のテープを3cmほど剥がしてから順に貼っていく。
- ⑥ ペンスタンドの「底部分」に色厚紙を貼る。
*両面テープで貼る。
- ⑦ ペンスタンドの完成



最後に講師から「大人は自分勝手に作ってしまうので、失敗することが多かったのですが、今日はお話をよく聞いてくれたので、大変上手に出来ました」というお褒めの言葉がありました。



お勧め講座・イベントのご案内! (10～11月)

税務署が教える相続税のお話

開催日: 10/27 (木) 10:00～12:00
対象: 18歳以上
講師: 青森税務署
会場: 3F 研修講習室
定員: 20人
参加費: 無料
準備物: 筆記用具
申込: 「広報あおもり」10月1日号をご覧ください。



羊毛でミニマフラーを作ろう
(キウイクラフト)

開催日: 11/7 (月) 10:00～13:00
対象: 18歳以上
講師: 中川 麻子
会場: 3F 創作活動室
定員: 10人
参加費: 1,300円
準備物: 筆記用具
申込: 「広報あおもり」10月1日号をご覧ください。



編集後記

市民センターご利用の際には、人と人との距離の確保、マスクの着用、手洗い・手指消毒をお願いしています。ご理解とご協力をお願いいたします。当館においても、館内の消毒を行うなど感染対策を徹底し、安全・安心の確保に配慮しながら皆様の学習活動の推進に今後も取り組んでまいります。

〈取材・編集〉

青森市中央市民センター1F
青森市生涯学習推進員室
TEL 017-734-0164 (内線36)
油川市民センター担当: 須藤、横内