

# せ ん ぼ 通信 No.123

ば・あ・や・の・う・け・う・り

## 「ヨガクラブ」

60代後半の父に運動させたくて、日大教授の星一以先生に相談…市職員の瀬谷さんのご協力で、開館したばかりの二瀬地域公民館でクラブ結成。夜7時半から9時までだったので父は、「酒飲んで寝た方がいい」と拒否…(笑笑)代わりに私が…で30年目に。今は、午前10時からになり、星眞智子先生のご指導です。ヨガは、準備運動…ストレッチ…筋トレ…呼吸法…と、幅広く心と体を整えていきます。

公民館の大広間で、先生の掛け声だけの静かな流れの中で、自分の体の良くない所…日々の心のストレス…などを意識していきます。

○腕が痛くて、薬と湿布だったけど、今はいらなくなったの…とY子さん。

○膝の手術の後、階段普通に登れなかったけど登れるようになって、今年は、老人会の運動会で走ってきたの…とM子さん。

## 眞智子先生の愛ある言葉

「継続は力なり…です。頑張りましょうね」  
今まで続けられたのは、先生と仲間の皆さんと公民館の職員さんのおかげです。  
これからも…よろしく願いいたします。

「感謝の心で、毎月1日にお店の入口に盛り塩を…」と、見知らぬお客様から言われ、それから20年…毎月一回盛り塩を続けてました。

先月、群馬県・中之嶽神社のお土産として、運氣上昇・「黄金塩」という、黄色っぽい塩をお客様からいただきました。なんか…?? 「これは、盛り塩の上にパラパラとかけるんだって…ミサちゃんいつもやっているから…」と。

あらら…ありがとうね…  
さっそく今月1日、円すいの盛り塩の上にかけてみました。

サラサラ…と下にすべり落ち、上には三角帽子みたいに残り、冷たい塩が、温かい「気」に包まれたようで、私もほんわかに。  
Tちゃん・Sちゃん…ありがとう…  
鬼ババも…パワーアップ!

二つ年下の夫の従妹さんとの会話…  
いつも電話だけで十数年会ってない。  
いろいろ長話の後、

「ところで…ミサ子さんは腰曲がってない？」  
まだ曲がってないよ…と。(そのつもりなので)  
内心ドキッとしながらも…腰は曲がらない方がいいけど、曲がってしまっても、それは自分の身体にムチ打つように頑張ってきたからだと思っし…尊敬する姿だと思っ。

曲がってきたの?…とは聞けなくて、  
頭は薄くなってきたよ…と話を交えた。  
大店のお嫁さんとして家業を盛り上げて…  
どんだけ頑張ったことか…想像できるので。

父植えし葉守りの神や冬柏



三日月もキラリ

どうぞ良いお年をお迎えください

〒963-1245 郡山市田村町枋山神字千穂128 TEL: 024-975-2415 FAX: 024-975-2466

2024・12・1

遠藤商店

編集: ミサ子 mail:kaikuu-0305@docomo.ne.jp