

SUN SUN トライ

仙台市青葉区 佐々木 恵美子さん (58)



▶「小顔ポーズ」をする佐々木さん

タイ式のストレッチ「ルーシーダットン」には「自己整体」の意味があり、誰でも一人で取り組める簡単な動きが特長です。ストレッチやマッサージで血やリンパ液の流れを促進し代謝を上げること、痛みやだるさなどを改善するといわれています。

月2回、午後2時〜午後3時半に青葉区一番町の「エル・パーク仙台」で「SUNクラブルーシーダットンサークル」の講師を務めています。普段は町内会の行事や仙台市などの体育館でルーシーダットンを教えています。たまたま教室を訪れたSUNクラブ会員さんの要望がきっかけで、2010年にSUNクラブでも教室を開くことになりました。

参加者は、SUNクラブの会報を見たり、友達に誘われたりして教室を訪れています。現在は60代〜70代の女性6人で、男性も大歓迎です。教室には「ちよつと膝が痛い」「体がだるい」といった不調を感じて訪れる人が多いようです。

自己整体でリフレッシュ

約20年前、インド式ヨガをジムで習い始めたのをきっかけにインストラクターの資格を取り、14年ほど前にボンサヌック認定ルーシーダットンインストラクターとして講師を務めるようになった。趣味は東京や福岡、兵庫など全国各地へ宝塚の公演を見に行くこと。

す。レッスン内容はさまざまですが、耳たぶを指でもんでリンパ液の流れを改善する「耳ヨガ」など、やり方を覚えれば自宅でチャレンジできるものもあります。

参加者の希望に合わせて内容を变えているので、レッスンが終わった後は「体が軽くなった」と帰っていく人がほとんど。すぐに痛みや不調が改善されるわけではなく、じっくりと長期間取り組むことで緩和が期待されます。教室は1回1200円で飛び入り体験できます。ぜひリフレッシュしに来てください。

問/SUNクラブ事務局 TEL 022-222-3171

投稿をお待ちしています

◆投稿の決まり
【お便り・エッセー】
郵便またはEメールで500字程度
【短歌・俳句・川柳・絵手紙】
短歌・俳句・川柳の場合は、はがきまたはEメールにジャンルを明記
【写真】
簡単な説明と撮影日、場所を明記
▼記入事項
郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号
▼宛て先
〒980-0011 仙台市青葉区上杉1-2-3
宮城県社会福祉協議会
「いきいきライフみやぎ」係
Eメール g024@miyagi-sfk.net
▼注意点
原稿はお返ししません。添削することがあります。
二重投稿はご遠慮ください。お便り・エッセーには、年齢を明記。秀逸作品には薄謝を呈します

2016冬号締め切りは
10月28日(金)です

<p>短歌</p> <p>とりどりに咲きいる庭の片隅に 小待宵草ひそかに笑みて</p> <p>仙台市泉区 山辺 つよし</p> <p>豊林に茂る草むら鳥たわむ 春の夕暮れ緑り映えたる</p> <p>仙台市太白区 芳野 京子</p> <p>質素なるわが家ご馳走鉄火井 一ロごに美味さ噛み締め</p> <p>大崎市 古内 かほる</p> <p>躑いて転ぶは吾れの大敵と 常に心に留めて歩む</p> <p>富谷町 加川 師亨</p> <p>いつの間に私も後期の仲間入り 無常の風も近くなる</p> <p>白石市 熱海 咲代</p> <p>俳句</p> <p>大池の鯉や出島の花あやめ</p> <p>加美町 板垣 綱紀</p> <p>大の字に猫とまどろむ</p> <p>夏座敷</p> <p>仙台市若林区 関 和幸</p>	<p>勤め終え出合う友垣 秋気澄む</p> <p>仙台市泉区 石井 裕光</p> <p>廃校や海霧に消えゆく 子等の声</p> <p>仙台市太白区 武藤 正</p> <p>一人より二人の良くて 茄子の花</p> <p>美里町 後藤 弓</p> <p>川柳</p> <p>ゴミの日やカラスは分別 熟知せり</p> <p>仙台市若林区 桑原 由明</p> <p>腹の虫おさまらぬまま 丸のみし</p> <p>仙台市太白区 大西 富子</p> <p>グチマニア耳栓買って 会いに行く</p> <p>大和町 山口 恵美子</p> <p>雲掴む話が弾む赤のれん</p> <p>仙台市太白区 真田 義子</p> <p>居酒屋に女子会パワー 炸裂し</p> <p>仙台市青葉区 矢野 力</p>
---	---