

SUN SUN トライ

仙台市宮城野区 黒澤 八重子さん (72)



▶「ヤッター、ヤッター、イエーイ」。
いつも元気いっぱいの黒澤さん

ラフターヨガをご存じですか？ラフターヨガとはヨガの呼吸法を組み合わせたエクササイズで、東日本大震災後に広まった感じがします。震災で下を向き、笑いを忘れた方が多かったからと、心身に有用な健康法としての笑いが脚光を浴びたのだと思います。

私も2012年に宮城野区文化センターでラフターヨガの映画を見たのがきっかけです。世界中の人たちが笑う姿が印象的でした。さっそくラフターヨガ養成講座を受けて勉強し、15年2月にサークルをSUNクラブ内に立ち上げました。

初開催の時は約40人が参加し、津波の甚大な被害に遭った沿岸部からも来てくれた方がいて、とてもうれしかったです。その時にみんなで歌った「花は咲く」は、今も3月の活動日などで歌い継いでいます。

今は第4火曜13:30~15:00に青葉区中央市民センターで活動しています。ラフターヨガにもさまざまな種類があり、

ラフターヨガで心身とも元気に

栗原市栗駒出身。長年、仙台市内の銘菓店に勤務し、店長も務めた。書道準師範で「SUN遊墨あーと倶楽部」ではメンバーの一人として活動。写真も趣味で、自然の花や風景をモチーフにした作品が多い。

アレンジやオリジナルも楽しめます。年1回は野外で活動したり、ハロウィーンでは思い思いの仮装で参加したりと活動を楽しめる環境や雰囲気も大切です。

ラフターヨガのお決まりの合言葉は、笑顔で両腕を上げて「ヤッター、ヤッター、イエーイ！」。一つのヨガが終わるたびにやるのですが、何かに吹っ切れて元気になれる魔法のポーズと言葉だと思っています。

笑いは人間だけに許された「特権」です。一日一日を大切に生きる。サークルで月1回、みんなと会えるのも大切な時間です。お互いに笑い合い、みんなから元気ももらって。こうした楽しい出会いは人生を変えてくれると思います。

皆さんからの投稿でつくる、皆さんのページです

いきいきサロン

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。秀逸作品には図書カードを進呈します

2018冬号締め切りは
10月26日(金)です

短歌

避けがたき死は怖るるにあらねども
妻に遅れて逝くを望まず

美里町 渡辺 恒男

吾庭にキウリさわなり実のなりて
皆青なりて水々しくて

仙台市太白区 芳野 京子

おもしろい程漢字を忘れる九十五
新聞テレビが教えてくれる

仙台市泉区 山辺 つよし

まだ慣れぬ義歯人生の父の日は
本場カレーの柔らかくニュー

大崎市 古内 かほる

病む夫の見える所にひまわりの
種を下ろして花咲くを待つ

登米市 佐々木 康子

俳句

海の日雨晴パークゴルフかな

加美町 板垣 綱紀

園児らの頭上くるくる赤とんぼ

仙台市泉区 今野 美智子

鈴忍ぶ浅瀬にねむる三笠艦

仙台市太白区 武藤 正

心ゆれペン先乱す一雫

仙台市泉区 矢口 瑛香

回想の二十歳の恋やソーダ水

美里町 後藤 弓

川柳

芋煮会味噌と醤油の鍋合戦

仙台市青葉区 紙谷 義和

足すよりも

引かない暮らし心掛け

仙台市若林区 関 和幸

百歳時代

期待より不安増すばかり

仙台市宮城野区 矢野 力

そっとして

妻には勝てぬさからうな

大崎市 久保原 六郎

老いてなお

物見遊山を生きがい

美里町 佐々木 弘子