

悠久の時を流れる  
大河のごとく  
切れ目のない動作  
長く続けるほど身体が  
しなやかに

## 太極拳「あうん健康会」

### 他

のスポーツに比べて静かで、心拍数を上げることなく呼吸と内臓の調子を整える太極拳は、心身の鍛錬、精神修養の健康法としても注目されています。楊名時太極拳「あうん健康会」のサークル活動は今年で21年目。メンバーのかたがたは、設立当初から在籍する師範の小林サダさんを始め、大半が10年以上以上続けているベテランです。

膝を折り、腰を落としたまま体重を移動。細く長い呼吸を組み合わせながら、ゆるやかな円を描くような動きは、優雅で気品ある美しい舞を見る思いがします。

数年続けることで徐々に体調の変化を実感できるようになり、薄紙がはがれるように心も明るくなるといいます。60歳を過



雑念も消え去るほどリラックスできるところが太極拳の魅力。



健康は一日にしてならず

続けて健康

ぎてから開脚に挑戦し、できるようになった人も大勢います。



児童福祉に貢献したとして、今年5月には緑綬褒章を受章した。

中国分保育園の畑で  
野菜づくり23年  
100歳まで続けたい！



## 星野倉吉さん

「うんとこしょ、どっこいしょ」  
星野倉吉さん（93歳）と園児たちが園庭の畑につくつた大根が、ちょうど食べごろです。

星野さんは23年前、市のシルバード材として中国分保育園の掃除の仕事を始めました。そして、当時飼われていたニワトリやウサギの世話もしようと1日1回顔を出すうちに、畑仕事も手伝うようになったのです。

年間を通して作付けする畑、キウイの木のおじちゃん、おいしいね！と言ってくれる園児の笑顔がうれしんで

す。毎日来て畑の手入れをしています。100歳までがんばります」と元気がそのもの。園庭にそびえる大きなケヤキを見上げて

「この落ち葉で、秋には堆肥をつくるんです。野菜づくりは堆肥が一番」と早くも来年の準備に余念のない星野さんです。



収穫した大根を給食で園児と一緒に食べる星野さん。