



毎月1日
発行

MY TOWN TOKADAI マイタウン

桃花台



ホームページ <http://tokadai.racoo.co.jp/> Eメールアドレス mytown@major.ocn.ne.jp

命の気を養い、元気な体に

気功太極拳野外実習に30人余が参加

「幸せを呼ぶ」桃花台太極拳同好会主催の気功太極拳野外実習が十月十七日、桃花台中央公園のステージ前で行われ、三十人余りが参加しました。会員だけでなく、友達に誘われて初めて体験する人の姿も見られました。自然界の気を体いっぱいに取り入れることを目的に、毎年桜の時期に行う恒例行事なのですが、今年はことごとく雨に見舞われ、ようやく開催することができました。

少し肌寒い朝でしたが、軽くストレッチをしてから体を動かすと、薄っすら汗をかいていました。心・呼吸・姿勢を整え、肩の力を抜いて秋空の下、思い切り体を動かしました。

講師の江川さんは「動くことは生きること。心が動けば気が動く。気が動けば血が動く。健康へのスタートです」「治癒力、免疫効果を高め、病気に強い体づくりをしましょう」と話していました。一諸に体を動かしてみると、普段使っていない筋肉まで動かす事ができ、終わる頃には、すがすがしい気持ちになりました。

八年間通われている会員の女性は「ずっと家の中でごろごろしているより、体を動かしている方が気持ちいい。体が軽くなる」と話していました。帰る時の皆さんの顔がとても生き生きとして見えました。



舞台にいる講師の江川さん(右)の掛け声に合わせて気を取り入れる

当店のイチオシ! 「中日春秋書き写しノート」

中日春秋書き写しノートをご存じですか? 中日新聞朝刊の一面に掲載されているコラム「中日春秋」を書き写すノートです。中日春秋は、時事ニュースを題材に筆者の考えや思いが書かれた文章で、これを書き写すだけで、文章力アップ、読解力アップ、語彙(ごい)力アップ、集中力アップといふ事づくめです。小学校高学年のお子さんからお年寄りの方まで、幅広い世代の方々にご利用いただけます。学生の方は全教科の学力アップの土台となります。分かんかった言葉や漢字を辞書で調べて書く欄、考えたことや感じたことを自由に書く欄、三行日記を書く欄もあります。

中日春秋には、言葉の選び方、構成の仕方、物事の捉え方など、参考になることがたくさんあると思います。書き写しながら読み、さらにその事について自分の考えを書く。この積み重ねが文章力を磨き、自分だけの表現力を養うことにつながっていくのではないのでしょうか。一字ずれたり、行を間違えたりしないよう集中力も必要となります。最近はやソコンやスマホの普及で、あまり文字を書かないため脳の老化防止や、文章内に出てきた用語、人物について調べることで視野を広げるともできます。

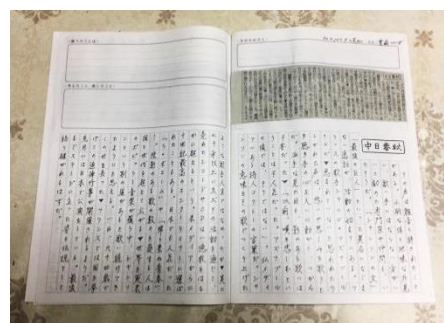
毎日書くのは大変ということであれば、週に一日でもいかがでしょうか。それでも、一年続けられればノート二冊分くらいになります。

今回は、その中日春秋ノートをずっと続けているお客さまからお話を聞くことができました。

城山在住の80代の女性Iさん。発売当初から4年9カ月の間毎日続けていて、現在57冊目になりました。毎朝9時ごろから書き始め、45分ほどで終わるそうです。筆記用具は0.7のボールペンを使用。以前、インクがなくなってしまう、違うボールペンで書いたらとても手が疲れたことがあるとか。

ボケ防止のため続けているというIさん。中日春秋ノート以外にも毎日続けていることが、それは中日新聞社会面に記載されている4コマ漫画「ねえ、ぴよちゃん」の切り貼り。100均のノート1ページにちょうど2日分が収まります。ちゃんと日付の部分も貼ってあり、まるで単行本のような感じです。記念に1冊いただきました。さらには日記も毎日付けているとか。お話を聞いていて、ずばらで何をやっても続かない私はただただ脱帽でした。

歯の8020運動で小牧市からご夫婦で表彰されるなど、すてきなお話がたくさん聞けました。残念ながら本人の意向で顔出しはNGでしたが、とても明るい笑顔に癒やされました。



Iさんの中日春秋ノート



ぴよちゃんのノート

1カ月分記入できる中日春秋ノート1冊 108円(税込み)。それ以外に7日間お試し用ノートもあります。

当店に来て「マイタウン見たよ」と言っていたくとお試し用ノートをプレゼントします。