

秋の法要・健康講座・フラダンス



9月2日（日）午後1時～徳成寺で、秋の法要・健康講座が開かれました。猛暑が一段落したこの日、初めてお参りして下さった方や、お盆に続いてお参りして下さった方や、十数年ぶりに再会できた方まで、多くの方々とお会いできました。法要をお勤めする醍醐味です。またお参りはできなくとも御志を寄せて下さった皆さん、朝からおときを作って下さった皆さんまで、広く厚く御礼申し上げます。

健康講座には、阿部純也先生をお招きしました。先生は、NHK ゆう6かがわニュースでかつて放送されていた「ゆう6うどん体操」の考案者でもあります。まずは顔のコリを優しくほぐしてからスタートしました。先生によれば、肩こり予防・腰痛予防・膝痛予防のポイントは、身体の柔軟性と筋力、そして姿勢が重要なのだそうです。たとえば肩こり予防は、私もこりを感じてから何かしよう



と思うのですが、こりを感じる前に、できれば10分毎に運動を取り入れるのがいいそうです。一連の体操を終えると、身体が軽くなったと皆さん仰っていましたね。

次に、この日の寺ともサービスは中村紀江先生の門下生らによるハワイアンフラです。腰を激しく振るのではなく、ゆったりした体重移動で美しい女性たちが舞うフラに、見ている私たちも心がなごみ一堂幸せ気分になりました。

先生のフラのモットーは、教室名の「ポオハイ・アール・アカハイ」と言って「みんなで楽しく舞い踊る」ことです。踊る皆さんの表情からも十分楽しさが伝わって来ました。

