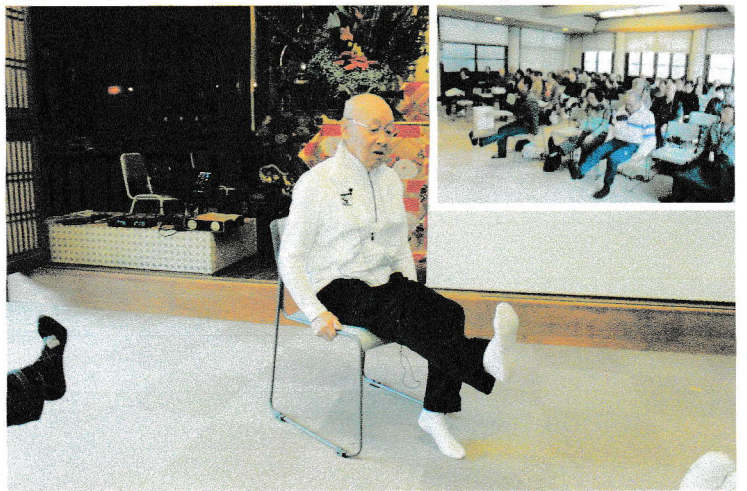


# 春の法要・健康講座・フルーツミニコンサート



3月31日(日)午後1時～徳成寺で、春の法要「健康講座」が開かれました。この日は、隣の公園の桜も五分咲きで、晴れてはいるものの大変風の強い一日でしたが、皆さん風にも負けずお参りして下さいました。また法要スタッフとして、おとき作りに男性がいっぺんに二人も来て下さいました。「平成」の最後に、新たな時代の幕開けを予感させる法要が勤まりました。事前にお参りして頂いた方々はじめ、皆さん誠にありがとうございました。

「健康講座」は、定年後にスポーツインストラクターの資格を取り、精力的に「スロートレーニング」の普及に取り組む川崎洋一さんです。ポイントは、大腰筋の強化によって成長ホルモンを回復させる点です。成長ホルモンは、筋肉を大きくし脂肪を分解し、お肌をきれいにするのですが、加齢と共に減少するので、大腰筋の強化によって回復させます。大腰筋を鍛え転倒防止しましょう。



「スロートレーニング」と言われるように、ゆっくり動かす事で、筋肉に負荷をかけるのが肝要です。素早くしてしまったら、効果は半減するからです。スロートレーニングの三本柱が①その場歩き②グッドモーニング(おじぎ)③スクワットです。スクワットは、つま先より前に膝を出さずトイレの便座に座るようにします。1日に10回で十分です。午前中にウォーキングの前にやると一層効果的です。ぜひ続けてみてね。



フルーツミニコンサートは、木太美和子さんと松井恵美さんのお二人の演奏です。「もののけ姫」などのジブリ作品音楽、ディズニー映画のテーマ曲、そして日本唱歌のメドレーなど盛りだくさんで聞かせて頂きました。中でもバッハのG線上のアリアが個人的には感動しました。こうして身も心もリフレッシュし、寿命が少し伸びたような気分になった春の法要となりました。

