

# Hi! アンドレです

社会教育指導員  
アンドレ・エスタニスラオ

10月より、小野町公民館にて特別ヨーガ教室を開催しています。私はこの教室で、生徒たちとヨーガに関する知識を共有できることをうれしく思います。私はヨーガが日常生活における肉体面の強化だけでなく、平和と健康回復のために捧げられているというヨーガの焦点に引きつけられました。私がヨーガ教室の生徒たちに言うことは、ヨーガの目的は全てのポーズを完璧におこなうことではなく、リラックスして自分の秘めた力を見だし、バランスを保つことであるということです。生徒たちは自分の体が柔軟でなく、おこなうポーズが困難である時にそのことを認めて良いのですが、生徒たちが忍耐強く、そして緩和とバランスの重要性を意識しながら一生懸命に姿勢を保っている姿を見て私はとてもうれしく思います。また、小野町に住む多くの人々がこの教室に興味を持ってきていることを心からうれしく思います。

毎日の生活において、私たちは多くのストレスと様々な問題に遭遇します。これらのストレスや問題は、私たちの身体だけでなく心まで弱くさせる原因となります。深呼吸すること、そしてリラックスすることを時々思い出してください。少しのストレスならば大きな支障はないけれど、過剰なストレスが身体に良くないということは明らかです。私は教室の中で、背骨を伸ばし常にまっすぐな背中を保ってくださいと言っています。特にこれから寒い季節になってく

ると、私たちは背中を曲げて、熱を保存するために胸を覆う傾向にあります。しかし、私たちはこの傾向を克服し、背中を正しい姿勢に保っておくため、常に胸を開いておくべきです。

私の好きなヨーガポーズは、戦士のポーズです。それは、足と背中、腿の筋肉を発達させる立ちポーズで、バランス力を高め背中を鍛えることができます。中には、このポーズが不快で疲れると感じる人もいられるかもしれませんが、たゆまぬ努力と実行で目的を達成し完成させています。そしてこのポーズを完成させたあと、私たち人間が何であるかということを知ることができるので、とてもすばらしい達成感を感じます。美しさそして強さを・・・。



ヨーガ教室のようす（戦士のポーズ）

## ふるさと小野町会 ふれあい通信

ふるさと

加藤 トシ子(旧姓山形)

(和名田出身・千葉支部)

私がふるさとを後にしたのは、昭和37年3月、結婚と共に上京しました。

平駅から当時の準急列車で上野駅まで4時間位かかった様な気がします。主人は荒川区東尾久町に住んでおりましたが、その後、会社の都合で千葉に移り住み、現在は幕張メッセの近くの幕張町に住んでおります。幕張メッセまでは主人との散歩コースになっております。30分位で映画館や野球場も有り家族で楽しめる所があります。昨年、同級生の誘いでふるさと小野町会の一員となり、今年6月に初めての総会に出席させていただきました。みなさんが故郷を愛している気持ちに会話の中で感じる事ができ、嬉しく思い、私も参加して良かったと感謝しております。それに45年ぶりに和裁洋裁を共に習ったなつかしい人にもお会いし、昔の話をしているうちに亡くなられた人もいるとのこと、残念に思いました。

私も田舎には年に1回か2回は

帰省しておりますが、桜の季節でも満開の桜を見ることができませんでしたが、今年は見事な桜祭を初めて見ることができました。夏井川の千本桜は、桜の名所として旅行会社の観光コースとなっておりますが、一度は見物したいと思っておりますが、今年は見事な桜の花道を歩くことができて水もきれいで都会では目にすることができないような風景で訪れる人達を和ませてくれる場所に変わりました。こんなすばらしい故郷をもった私はしあわせに思います。いつかまた桜の季節に孫達にも見せてあげたいと思いました。

夏井川を見ているうちに昔のことを思い出し、中学校は夏井まで冬はバス通学、夏はデコボコ道を自転車で通い、大きなバスやトラックが通ると道幅もせまくなれ違つのに恐かったことを思い出しました。これからも故郷を忘れることなく皆様に感謝し、ふるさと小野町会の活動と小野町の発展を心からお祈り申し上げます。

