



### 『林住期』のお供は 気功と薬膳

東区 荻原 恵美子  
(ゆらさんの四季の薬膳)筆者



相生会館で週2回の気功倶楽部

第二の人生の第一歩にと「ゆらさんの薬膳教室」「トータス気功倶楽部」を立ち上げ8年になります。薬膳も医学気功も、その根底を流れるのは中国伝統医学の中医学。数千年前に確立したこの医学から私が学んだのは、正しい知識を持ち、食と適度な運動によって延年益寿(健康長寿)は実現できるといことでした。

薬膳は何も特別な料理を作ることではありません。身近な食材の中から、季節や環境その人の年齢や体質を考慮した食品と調理法を選びます。「気・血・水」、つまり気や血

が十分に充ちて全身を流れ、体内の水の代謝が上手くいってさえいれば、いくつになっても人は健康を維持できるのです。たとえ今、病を抱えていても、養生を間違えなければ、いくつになっても自分を变えることができます。

一方気功は、中医学から発展した気功学がベースの自己鍛錬法です。「三調」といい呼吸、からだ、心を整えることを目的に、体内環境まで調整していきます。女性でいえば外観のきれいな「内臓美人」を目指すことができます。特に人生後半は薬膳と気功、食と運動が自分を乗せ

運動が自分を乗せ



冷え対策の薬膳料理を囲んで

た車の両車輪になると考えるきっかけとなったのは「林住期」という言葉との出会いでした。25年以上前に、大学で教えている友人が、ヒンズー教では人生を学業に精を出す「学生期」、家業や家族を守る「家住期」、森林に隠棲して修業する「林住期」、75歳以降は全国を放浪し人に道を説く「遊行期」と教えてくれました。50歳から75歳が「林住期」とすると、まさに今が私の林住期。それまで築いた仕事や家族を捨て、自然の中で瞑想にふけることは現代人には難しい。でも、薬膳と気功に出会ったことで、最近思い始めたことがあります。わざわざ自然の中に身を置かなくとも心の中に庵を結ぶことができます。1日1回夜のひとときを心の庵に戻り呼吸を整え心を落ち着かせることができます。林住期も悪くないと思いませんか。

### 教える！ あなたのサークル



【小諸ヨガ教室】

ヨガとは、「呼吸・姿勢・瞑想を組み合わせて、心身の緊張をほぐし、心の安定とやすらぎを得るもの」(日本YOGA連盟)です。

小諸ヨガ教室は、公民館のヨガ教室から同好会に発展し、すでに11年となります。現在27名の会員の殆んどは60歳以上で、「死ぬまで元気に生活できるように」と活動しています。月に3回の教室ですが、当初からの参加者は足の柔軟性も際立っているように見えます。

今、超高齢社会と言われていますが、高齢者のパワー地域が活性化するように、若い方も高齢者層に足を踏み入れようとしている方も、一緒に体幹を整え、腰痛や膝痛を予防し、老化にブレーキをかけませんか！  
ぜひ、小諸ヨガ教室を覗いてみてください。  
杉田 旗江

### 【小諸マジック同好会】

私達「小諸マジック同好会」は公民館主催のマジック講座が発端で、講座終了後も楽しく続けたいと思う人達が集まって平成15年10月に結成され、現在会員は40〜70歳代13名の団体です。

定例の活動日は毎月基本、第3木曜日午後7〜9時にプロのマジシャンに指導を受けています。各会員の中には介護施設・保育園・幼稚園のお楽しみ会に披露したりまた、小学校へ出前講座(写真)を行って児童・保護者に指導なども。勿論、地域の行事にも参加しています。

自らも楽しみながら、人々に楽しさ感動を与えたい方、お気軽に見学に来て良かったら私達と一緒に活動しませんか？  
齋藤 則明

