

気功

リラックス×健康×「縁」作り

# さかえ気功会

活動日時：月2回 第1・3金曜日 午前10時～11時15分

入会金：なし 月会費：1,000円

## 初心者でも無理なく楽しく

「さかえ気功会」は平成25年に発足した新しい気功サークルです。子ども連れのお母さんから年配の方まで、幅広い世代の方々が活動を行っています。気功のゆったりとしたイメージ通りに活動の様子は非常に和やか。講師のちょっとした楽しいお話（取材時は舎人公園から2時間かけて一生懸命歩いてくるカルガモ親子のお話でした。）から始まり、音楽に合わせて気功体操を行います。胡弓や落ち着いたリズムの音楽は会員の方も「癒される」ということでお気に入りだそうです。気功はゆったりとした動きで体操をするので、初心者の方や激しい運動が苦手な人も無理なく始められます。見た目には落ち着いている気功ですが、実は終わってみると汗がでできます。血液の流れが良くなる効果があるので、少しの動きで体が温まるそうですよ。



体操中には思わず笑顔が。講師の声掛けに合わせて自然と皆さんも体が動きます。会員の方からは、「気功を行うと体がすっきりする」というお話もありました。腹式呼吸で長く息をするため、長息、長生きにつながるといわれています。無理なく楽しくゆっくりと、気功体操で心と身体をリフレッシュしてみませんか。



## 出会えた縁を大切に

会員の方がサークルに参加された理由は、正しい呼吸法を習いたいという方や運動不足を解消したいという方まで様々。お子さんをお迎えに行った帰りに立ち寄りお母さんもいらっしやいます。そんな皆さんがサークルに来て楽しみにしていることの1つが仲間とのおしゃべり。一人で気功を行うとなかなか続かないけれど、舎人センターにきて仲間と一緒にやるからこそ楽しいし、続けられるとのこと。講師からは「気功があったからこそ今こうして出会えました。出会えたのは縁があったからこそ。縁と素晴らしい出会いに感謝しています」という言葉を頂きました。始めた理由はそれぞれありますが、気功を通して新たな出会いを作る、誰かと一緒なら続くといった思いは皆さん共通して持っています。

ちなみに「さかえ気功会」さんのこの夏のモットーは「今日が若くて、一番キレイ」です。5分たつと5分間分の年をとるようにどんな人にも平等に時は経っていきます。人生を一生懸命になりすぎて無理をするよりも、自宅でお茶を飲みながら今を楽しく、元気で幸せに生きることが大切とおっしゃっていました。今が良ければそれで良い！気功の落ち着いた精神が受け継がれていると感じました。暑い夏も「さかえ気功会」ですっきり乗り切ってみませんか？老若男女問わずみなさんのご参加をお待ちしております！