



おにぎり通信

2016年11月19日(土曜) 四ツ谷おにぎり仲間

こんにちは！私たちは毎週土曜日に、四ツ谷周辺と銀座、日比谷公園、東京駅周辺で生活されている方々を訪問しているボランティアグループです。

45年前の今日、昭和46年11月19日に、私たちも訪問している日比谷公園で沖縄返還協定反対デモがおこなわれ、過激派の投げた火炎瓶が直撃した松本楼が、炎上焼失しました。松本楼は、約2年後の昭和48年9月25日に、全国からのあたたかい励ましに支えられて、新装開店することができました。そのときの感謝の心をこめた記念行事としてはじまったのが、「10円カレーチャリティーセール」です。

それから毎年9月25日に、「10円カレーチャリティー」が開催されています。当日は、10円以上の募金に協力した方を対象に、開始時刻の11時から先着1,500人の方にカレーが振る舞われます。今年は、募金で集められた全額に、松本楼からの義援金20万円と合わせて、熊本大地震への義援金として熊本県に届けられました。

☆11月7日(月) 福祉行動報告
どなたもお見えになりませんでした。

次回の福祉行動:11月21日(月)
東京駅丸の内北口地下に朝8時30分までに集合してください。喫煙所近くの赤富士「輝く」のオブジェのところに「おにぎり通信」を持った者が待機します。声をかけてください。病気やケガの治療を希望される方や体を休めたい方と一緒に「福祉事務所」まで同行します。福祉行動は原則、毎週月曜日に行います。福祉行動は、参加される方が、ご自身の希望をご自身の言葉でハッキリと福祉事務所に伝えることで成り立ちます。

最奇の福祉事務所
中央区福祉事務所...中央区築地 1-1-1 中央区役所4階
千代田区福祉事務所...千代田区九段南1-2-1 3階

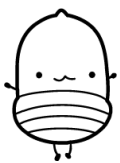
【丹田】

日本人は昔から「おなか」を重要視してきました。「腹が立つ」「腹を据える」「腹に落ちる」など、おなかを使った言葉も沢山あります。禅や武道で特に意識されているのが、おへその少し下（指の幅2本分くらい、約3センチくらい下）にある「丹田」です。丹田は、近年いろいろなスポーツで注目されている「体幹（＝おなか周りを中心とした胴体）」においても中核となるもので、日本人はずっと前からその極意が分かっていたともいえます。

おなかの周りには骨がないため、ここの筋肉が弱かったり、年齢とともに衰えたりすると、姿勢が悪くなります。また、おなかの周りの筋肉は、おなかを引き締めて、内臓をあるべき場所にしっかり収め、下に落ちないようにしています。ところが、筋肉が弱って内臓が下に落ちてくると、内臓の働きが悪くなり、さまざまな健康への影響を引き起こしてしまいます。

おなかの周りの筋肉が強くなるためにまず重要となるのは、呼吸です。この時の呼吸は、鼻から息を吸って、口から息を吐きます。どんな姿勢でも、立っていても、座っていても、寝ていても、できます。まず、鼻から5秒間ゆっくりと息を吸い、おなかに息を入れる意識で、おなかを膨らませます。息を吸う時は、力を抜きます。次に、口から5～10秒間ゆっくりと息をはきますが、この時、おなかに力を入れ、丹田を内側に引き込む感じで、おなかの筋肉を凹ませて、固めます。おなか、背中とくっつけるくらいの感覚で凹ませます。

おなかの筋肉が強くなると、自然と理想的な姿勢を取ることができます。そして、立つ、歩く、座るといった日常の動作を、正しい姿勢で行うことで、日常でも常にトレーニングをしている状態となります。立つ時は、おなかを引っ込めて、肩の力を抜き、頭の上のてっぺんが上に引っ張られる感覚を意識すると、良い姿勢になります。歩く時は、丹田を意識を向け、おなかを少しへこませ、胸を少し開く感じにします。足ではなくへそから前に出す感覚で歩くと、良い歩き方になります。腰かける時は、丹田を意識しながら立つ時と同じ感じで姿勢を正し、できれば背もたれにもたれかからないのが望ましいです。



おにぎりを包んでいるラップや読み終わった通信は放置せず、ゴミ箱に入れるなど、片付けにご協力をお願いいたします。おにぎりは必ずその日のうちにお召し上り下さい。また、お1人1個でお願いします。

よつや なかま れんらくさき
四ツ谷おにぎり仲間 連絡先：080-7795-8535