



生命の貯蓄

INOCHI NO CHOCHIKU

No.32 2017年10月

特定非営利活動法人

生命の貯蓄体操普及会

発行/特定非営利活動法人 生命の貯蓄体操普及会
〒790-0043 愛媛県松山市保免西1丁目3番11号
TEL089 (971) 5059・FAX089 (971) 6833

やっと爽やかな季節がやってきました。先の台風で何らかの被害にあわれた方には、心よりお見舞い申し上げます。少しでも早く復活されますことを祈っています。

さて、今年度のブロック研修会も三分の二ほどが終了しました。

この研修会を通じて、教室の実態の一端がうかがわれたように思います。どの支部も退会者の防止に悩んでいらつしやることと思いますが、退会される方々の理由は色々あっても、ほとんどのケースで本当の部分は「教室の魅力」に

尽きると思います。皆さんが出してくださった貴重なご意見をまとめて、魅力ある教室づくりの一助となるような資料ができればと思っています。

それとともに、研修会で出たコメントの一つ一つについて、他人事ではなく「自分はどうだろう」と、考えてみるにもいい機会だと思います。自分自身がどのようになっているか、思われているかは、自分ではなく他人が感じるものです。是非、教室長として指導者として出来ることから魅力磨きをしていきましょう。



NPO法人
生命の貯蓄体操普及会
理事長 矢野 順子

「教室の魅力づくり」は 教室長の魅力磨きから



ブロック会の研修風景（広島の会場）

第12回 全国大会のお知らせ

= 第一弾特報 =

開催地 名古屋
開催時期 2019年春頃

全国大会での新種目の検討始まる
メインは号令？

目次

「教室の魅力づくり」は教室長の魅力磨きから	1
支部だより	
南大阪支部（大阪府）	2
始良連絡所（鹿児島県）	2
名古屋支部（愛知県）	3
体験談	3・4
活用して!!「ゆるもあ男性版」	4
「会員情報」担当からのお願い	4
普及会専用「タブレット」が好評	4

支部だより

南大阪支部(大阪府)

“教室長の変更に取り組む”

南大阪支部は、平成3年に支部を設立してから、平成28年まで、教室は増やしてきましたが、ほとんど教室長が変わることはなく、指導員1名か、又は補助指導員を加えた2人体制(会員数15名以上)で教室にかかわってきました。

3年位前から、会員さんからの声の中に、教室長への不平や満足できない等のクレームがでてきました。

また、教室長自身も20年以上たつと高齢化し、遠くの教室はしんどくなつた、行きたくない等の声もあがり、指導員補が指導員になられたから教室を持つてほしい等の要望もあり、今年度、48教室中、17教室の教室長の変更を行いました。

教室は支部全体の教室であり、教室長の「わたしの教室」ではないことをしっかりと意識してもらおうことで、教室長の変更に取り組ましました。

変更後の反応として、

教室長

○教室を変わることに、自分も新鮮な気持ちになります。また、今持っている他の教室も同じように新たな気持ちで取り組んでいきます。

○マンネリ化になりがちだったのが

解消されたように思います。○開設一年目の教室なので、説明やアドバイスを一から勉強できま

会員の反応

○会員さんも教室長が変わると初めは緊張していたようですが、今はリラックスされています。

○会員さんも違った声でのアドバイスや動作の説明などに、聞く耳を持つてくれるので見直しになる。

○初めは変わること抵抗があつたようですが、1〜2ヶ月すると、新鮮味があつて良かった。ダラダラとマンネリ化していたのが、やる気がでてきた等、喜ばれる会員さんが増えました。

○先生が一生懸命だと、頑張ろうとか、休まないようにしようと思うなど、前向きな姿勢に変わつてきました。

これからも長いサイクルにはなるとは思いますが、10年以内をめどに交代したり、積極的に後進委譲を進めていきたいと思つていきます。

南大阪支部長 古川 早苗

動きがないとよどむのはからも教室も一緒ですね。南大阪支部の取り組みから「変化」と「挑戦」が活性化につながる事がよく分かります。

編集部より

始良連絡所(鹿児島県)

第1回「みんなの集い」開催

平成29年8月27日(日) 始良連絡所第1回「みんなの集い」を会員40名、一般の方20名の参加のもと、脇六地区公民館に於て開催しました。



中央を広く見やすい会場作りを

「人生の前半は病気で入院のくり返しだったが体操で改善され、今一番幸せです」という声も聞かれました。その後、主に五導術の実技をし、目の指圧や、叩打法の正確な場所、号令のやり方など全員で行い、みんなの集いを楽しく大成功に終えることができました。会員と指導員が協力すると、大きな効果につながることを実感しました。

では4動までできる。80代5名による五導術。要の操法の実技では会場が割れんばかりの拍手でした。続いて指導員が腰痛改善、首肩こりの実技を図解で説明しながら行いました。

前日には地元あいらびゅーFMが開局したので、生放送に出演してPRをしました。午前中はハーモニカ演奏や歌、フラダンスなどで楽しみ、体験トークは3名が行いました。Nさん：ケガのリハビリ中に体操に入会し、今ではすっかり良くなり、旅行を楽しめるようになった。Kさん：体操を続けるうちに目立っていた白髪が黒くなり若返った。Tさん：足のケガで歩行が困難、正座もできなかつたが座れるようになり組操法も、うつ伏せになれなかつたのが、今

始良連絡所長 鹿子木 勝枝



80歳以上5名の要・五導術の実技

名古屋支部 (愛知県)

「丹田呼吸法で健康づくり」を

平成29年8月30日、一宮市尾西庁舎大ホールにて、「丹田呼吸法で健康づくり」と題し、林支部長、実行委員5名、会員6名で、体操の紹介を行いました。85名の参加者は、途中退場される方もなく、全員が体操を体験されました。

一宮市三条地区には20年来の教室があります。更に地元への浸透と定着を図りたく、この企画は2年前より、三条公民館女性学級に働きかけ、ようやく生命の貯蓄体操を紹介



する場を設けて頂きました。

「生命の貯蓄体操の知名度を高め、教室の存在を知って頂くこと」「会員獲得の為に魅力を最大限にアピールすること」この2つを目標にかかげ3ヶ月前から打ち合わせとリハーサルを重ねて挑みました。

支部長の軽快なトークに会場が和み、DVDを上映すると、大スクリーンに目が釘付け。会場はスクリーンの高齢の方の動きや笑顔に、驚きの

あまりどよめきました。

丹田呼吸法は、説明した後CDを流し体験して頂きました。そして五導術の8動作と要の操法の1動3動までを、会員さんの実演の後に参加者と一緒に体験する形式で行いました。

配布物：ゆるもあVol1、一宮市内の教室案内、丹田呼吸法のプリント。

反省点：参加者の動作中に、見回りと声かけが十分できなかったこと。土足の会場の為、呼吸法の体験で寝る姿勢がとれなかったこと。感想を十分聞けなかったこと。

嬉しかったこと：女性学習部役員の方より、「教室に体験に行きたい」

「参加者全員が体操に取り組まれて驚いた」「良い企画だった」と言ってくれたこと。3ヶ月の準備で、実行委員と会員さんが一致団結したと。地元の方に生命の貯蓄体操の存在を知って頂いたこと。

そして何よりこのイベントに取り組んだ全員が、この体操に、誇りと自信を持つことができたことです。

実行委員
野田 京子



やり切ってさわやかな笑顔です。

私と「生命の貯蓄体操」



奈良北支部
池上穂穂 (72歳)
私の好きな動作です！

体験談

私は35歳で頸椎変形症になり、首痛に悩まされ、50歳で椎間板ヘルニア、60歳で脳梗塞で倒れ奇跡的に生還し、復帰後3年で退職しました。その後も脊柱管狭窄症、ぎっくり腰、膝関節痛等病気が続きました。

定年を迎えた際の計画はほとんどが頓挫し、少々の野菜作りを楽しむのがやっとでした。また、お悔やみの場で正座もできず、申し訳ない気持ちで帰ってきたこともありました。71歳を迎えた去年の3月「奥様がしている生命の貯蓄体操に参加しませんか。男性の会員を募集しています」と妻の先生からお電話を頂きました。妻が20年来続けていても意に介せず過ぎてきたことを反省しつつ、改善特別教室に参加致しました。当初は70代の男性3名、80歳前後のご夫婦の5名でした。先生の丁寧でゆっくりとした指導に納得し、入会しました。その後、近所の方をお

誘いし、男性5名、女性5名になり、教室名も「ピアーノの会」と決めました。(イタリア語でゆっくり又は少しずつの意味) 殆どのメンバーが高年齢で、的外れの認識、乏しい理解力、思ったように出来ないもどかしさの中での体操ですが、先生の粘り強い指導で、楽しく進めています。

私自身、要の操法の1〜3動は、用意姿勢がつかいし、4動5動もまともにはできていませんが、それでも、体操を始めてからは、畑での水汲み、水運び作業による腰痛は一度もありません。また、法事等での正座も苦痛ではなくなりました。

先般、いちごの摘み取り作業中に気付いたことですが、右手だけで摘んでいたのが、左手でも自然に作業していたのです。長年持っていた頸椎の病気による人さし指のしびれが殆ど消えたことで、指先の感覚が戻り、いちごをやさしく摘みとることが出来るようになっていたのです。生命の貯蓄体操の効果が出て来たこと確信しています。

これからも、力まず自然体を心掛、生命の貯蓄体操を続け、私と同様のトラブルをかかえている人や、スポーツ等で故障しそうな定年退職者の知人に、体操の効用を知らせたいと思っています。

体験談

主人の為に始めた体操
夫婦共にすばらしい効果



佐伯支部
白井 美智代

平成28年7月に主人が風邪をひき10日程で良くなったのですが、一ヶ月過ぎて「頭がボーッとして、フラフラするし、眠気がしてだるい」と言って覇気がなく、好きなゴルフも野菜作りもせず、毎日ごろごろしていました。

医師からは「とにかく外に出て、出来るだけ身体を動かすように」と指導を受け、早速二人で朝30分のウォーキングと夜、生命の貯蓄体操をはじめました。

要の操法と五動術の1動〜5動、16動〜18動に、組み操法を4動まで入れて体操をしました。主人も休むとくせになると毎日頑張っていました。

3ヶ月を過ぎると、グラウンドゴルフや、野菜作りをするようになり、6ヶ月程で医師から「この年齢（80歳）でこれだけ出来れば良いから」と言われました。

私は、週2日夜の教室を持って

いるので、帰宅してからまた体操をするのは大変ですが、今は何よりも主人を健康にするのが一番だとの思いで、ウォーキングと体操を続けています。

1年が過ぎた頃、佐伯地区で昇段試験があり受験しました。

これまでは受験のたびに緊張して思い通りに出来なかったのに、今回は全然あがらず、落ちついて受けることが出来ました。こんなことは初めてです。帰宅して主人に「体操はお父さんのためにならしたと思っていたけど、そうではなく私のためだった。お陰であがらず受けることが出来ました。ありがとうございます」と言いました。

主人を元気にしようと思った毎日の体操でしたが、結局私のためになったのです。その上、嬉しいことに昇段しました。

理事長や本部の先生に、力を抜いてと指導されても、頭ではわかっていても出来なかったのに、主人を元気にしようとして毎日続けていたら、だんだん動作が楽に出来るようになりました。

生命の貯蓄体操と出合っていて、本当に良かったです。

これからは、一人でも多くの方が健康で幸せな生活が送れるように、お手伝い出来ればと思っています。

「会員情報」担当からのお願い

- ①会員情報・教室情報の送付期間はブロックごとに設定しています。送付期間を守ってください。
 - ・1日～10日：北海道・東北・北陸・関東・中部
 - ・11日～20日：近畿
 - ・21日～月末：中国・四国・九州
- ②変更する時には最新の書類をご利用ください。（新しい情報で届いた書類を保管し、古い書類は処分してください。）
- ③FAX番号はおまちがえのないようにしてください。

FAX：089-971-6833

「深夜のFAX」は控えてください。

普及会専用「タブレット」が好評

教師・教師補の方々を対象に、一昨年からスタートした「普及会専用タブレット」が3年目を迎え、大幅に刷新し、好評を博しています。

- ①機種。使いやすく速度も速く。
- ②普及会アプリの他に一般アプリも取り込み多機能に。
- ③理事長の解説入り実技映像の配信は大好評。
- ④動作の悩みを動画で送り、理事長のアドバイスが得られるLINE相談等。

※タブレットを希望される方（有資格者）が多ければ、これから対応できるよう考えていきます。

活用して!! 「ゆるもあ男性版」

第2号ご覧になりましたか？この男性版の利用を皆さまなりに考えて、一人でも多くの男性の手に届けてください。

まずは、一番身近なご主人に！生命の貯蓄体操のイメージが一新される筈です。そしてご主人の友人に広げてもらうよう頼んでください。

所属されているグループやサークル等に働きかけ、PRする場や男性体験会などを開いていただけるといいですね！

2人でも3人でも入会されたら、男性教室を開設しましょう！

教室終了後は、居酒屋で一杯が楽しみになるかも！

