



「挨拶」

We will meet again. 『また会いましょう。』

支部長 渡辺 妃佐子

コロナ禍の長い坂道をのぼり、その先の景色がようやく見えるようになってきました。この四年間の困難な時期を様々な工夫やご配慮でお支えくださいました茅野理子前支部長にまずは深く感謝申し上げます。この度、支部長を引き継ぐことになりました渡辺妃佐子でございます。昭和二十五年に桜蔭会栃木支部が発足して、今年は七十三年目を迎えます。この長い歴史を次に繋いでゆきたいと、微力ながら精いっぱい務める所存でございます。皆さまのお力添えを賜りますよう、お願い申し上げます。人類はウイルスとの闘いであると言われますが、このCOVID-19は「健康であること」が当たり前ではないこと、いかに大切なことであるかを私たちに考えさせました。そこで今年度の総会では「健康で快適な毎日を自分でつくる」というテーマで、国

際ヨガ協会指導者の平川京子先生にヨガ入門講習会をお願いしました。

この講習会は、一般社団法人桜蔭会支部公益事業として承認され、10月29日(日)栃木県総合文化センターで総会とともに開催されました。「健康づくりに興味を持つきっかけにしてほしい」と下野新聞(2023・10・6)県央宇都宮版に記事が掲載され、一般にも広報した結果、定員を超える44名の参加者がありました。

分かりやすい説明と、丁寧な実技指導で笑顔が溢れるヨガ講習会となりました。「経験は宝」との平川先生の言葉どおり、実際に「経験」することで明日からの健康的な生活へのヒントをたくさん得ることができました。会員相互の学び合いのみならず、地域文化の発展に少しでもお役に立てたのではないかと思います。

さて、本部では全国支部長連絡協議会が五月と九月にZoomで開催されました。桜蔭会創立百二十周年(2024)に向けて発行する『同窓会百二十年史』

支部会費(年間千円)納入にご協力下さい。まだの方には振込用紙を同封いたしますので、郵便局から振り込んで下さい。
振り込み先口座番号
00160-6-133515
加入者名
桜蔭会栃木支部

桜蔭会栃木支部
渡辺妃佐子・発行

へのエッセイの募集や、来年度から「共創工学部」が新設されることなどが報告されました。すでに皆さまもご存じのように、2021年度より「桜蔭塾」という会員向けの学びの場がWebで提供され、2023年度までに22回の講演会が開催されています。桜蔭会本部のホームページをぜひご覧ください。

2022年秋、96歳で逝去された在位70年の英国エリザベス女王は、2020年4月パンデミックで苦しむ国民へ励ましの特別スピーチを行われました。「私たちは友人とまた会い、家族とまた会い、互いにまた会おうでしょう。」と語られたメッセージは今でも心に残っています。

We will meet again. (また会いましょう)という言葉は、「コロナ禍の中では、この女王の言葉は希望の合言葉になった」と、英国王室ジャーナリスト多賀幹子氏(昭47国文)は、近著『英国女王が伝授する70歳からの品格』(2023・4・22発行)で述べておられます。

今、こうして一堂に会することができることの喜びとその意味を改めてかみしめています。

今年度は13年ぶりに当番幹事を復活させ、石塚様（昭63化）と星様（平1国文）にお願いしました。副支部長には小林様（昭52教）が、事務局としては、大森様（平6食）、品川様（昭61教）、梅基様（昭62児）が、優秀で最強なチームワークで支えて下さいました。アンケートで希望が多かったヨガ講習会の企画に当たっては、大森様が平川先生をご紹介くださり、会計監査と返信葉書の後払い手続きは品川様が、会計全般と下野新聞への広報は梅基様が担当して下さいました。本当に有難うございました。

次年度は副支部長を成瀬様（昭58食）にお願いいたしました。引き続き事務局の皆様とともに栃木支部を運営してまいります。

私たちも「希望の合言葉」を語り掛け合いたいと思います。

皆さま、来年度も桜蔭会総会で

We will meet again. 『また会いましょう！』

（参考）

桜蔭塾 第10回「孤独は社会問題」（2022・3・19）多賀幹子氏

桜蔭塾 第22回「英国女王の品格」（2024・3・16予定）多賀幹子氏



令和5年度総会・講習会

令和5年10月29日（日）@栃木県総合文化センター



地域の方々と共に

ヨガ入門

健康で快適な毎日を自分でつくる

ヨガ療法士 平川 京子



ヨガについて

ヨガの発祥は、今から4500年前のインダス文明までさかのぼります。次世代への継承を繰り返して発展し、パタンジャリ(聖人)が「ヨガスートラ(ヨガの教典)」を編纂し、記されている内容がヨガの指針となっています。ヨガスートラには、物事の考え方や呼吸法などがアシュタンガ(八支則)としてまとめられています。

1. ヤマ・・・社会の規律(非暴力、誠実さ、不盗、貞節、不食) / 日常生活ではいけないことをまとめた5つの心得のことです。
2. ニヤマ・・・自己の規律(純潔、知足、厳しい修練、献身、エゴの放棄) / 日常生活ですべき5つのことで人として心得ておきたいことが含まれます。
3. アサナ・・・安定した姿勢(ポーズ) / 他者と比べることなく、自分の心身に集中することで、身体能力の向上や心を整えます。
4. プラナヤマ・・・生命力の延長、呼吸法 / 落ち

着いて呼吸を行うことで心身をリラックスさせます。

5. プラティヤハラ・・・五感からの撤退 / 外側に向いている五感を内側に向けて、内的感覚を高めて瞑想の境地に達することです。冷静に自分を客観視することで、日々の出来事にも左右されない精神が作られます。

6. ダラナ・・・一点集中 / 集中力を高めることです。心の集中が高まるほど、そこに向かうパワーも大きくなります。

7. デイヤナ・・・瞑想 / 雑念から開放され、意識せずに感覚の制御と集中がなされた状態のことです。
8. サマディ・・・悟り / ヨガの最終目標です。長時間の瞑想ができるようになると、煩惱から解放されサマディの状態になります。

豆知識：

サンスクリット語数字

- | | |
|----|----------|
| 1 | エーカム |
| 2 | ドヴェー |
| 3 | トリーニ |
| 4 | チャットヴァーリ |
| 5 | パンチャ |
| 6 | シャット |
| 7 | サプタ |
| 8 | アシュタ |
| 9 | ナヴァ |
| 10 | ダシャ |

ヨガの語源

ヨガという言葉は、サンスクリット語で“Yuj(統合すること)”を語源とし、インド六派哲学の中の一派でもあります。

豆知識：インド六派哲学

- ミーマーンサー学派
- ヴェーダーンタ学派
- サンキヤ学派
- ヨーガ学派 - 心身の訓練
- ニヤーヤ学派
- ヴァイシェシカ学派

ヨガの目的

ヨガはインドの文化において、古代から伝わる最も重要で貴重な修行法の一つであり、その目的は肉体的、知的、感情的、社会的、そして精神的な調和のとれた自己の意識の向上を目指すこと、そして健康な肉体を維持しその活力を保持することです。

ヨガスートラにおけるヨガの定義

ヨガとは心の動きを死滅させること、つまり、ヨガとはマインドとの疎通を意識的に会得する過程であるという意味をもちます。そして心の平穏をもたらし、痛みからの解放を遂げる技術的な行為であると紐解いています。



当日の流れ

上半身をほぐし、深い呼吸を得るために

◆肋骨を引き上げる

骨盤が正しい位置にキープされ、姿勢や自律神経の働きが良くなることで、呼吸がしやすくなります。ウエストのくびれもできます。

◆骨盤と肋骨の間

内臓マッサージ、横隔膜の緊張を取り除くことで腹式呼吸がしやすくなります。

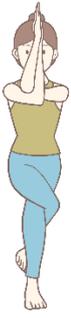
◆骨盤を立てる、寝かす

股関節がほぐされます。また、

姿勢を安定させることで呼吸がしやすくなります。

◆肺、脇の下、鎖骨下のリンパ節を刺激

◆鷲のポーズ（ガルダアーム）
肩や背中の上部分をほぐし、背骨の緊張感を取り除く動きです。
足のポーズもつけると…



◆ナデイシヨダナ片鼻呼吸
左右のバランスを整える呼吸法です。
◆目の体操

筋肉をほぐすことで目の動きがスムーズになり、視力の回復、緑内障または白内障の予防に繋がります。

◆耳への刺激

自律神経を整え気候の変化による頭痛を解消し、全身の血流を良くします。

下半身をほぐし、動きやすくなるために

◆ローラーを用いた足の裏刺激／足首、膝裏刺激

足裏の筋肉をほぐし、踏ん張る力強さを作ります。安全に歩くための運動能力を向上させます。



◆痛みをとる呼吸法（冷ます呼吸法）シッター

歯と歯を合わせて口から息を吸い、口を閉じて鼻からゆっくり吐く呼吸法です。

◆猫のポーズ

インドではトラのポーズ（ヴィアガラアサナ）と言います。背骨の柔軟性を高めて自律神経の働きを整える効果、また睡眠の質の向上や便秘解消などの

効果も期待できます。今回は、ヴィアガラアサナの変形バージョンを練習していただきました。



皆様へのメッセージ

私の人生を変えてくれたヨガを沢山の人が知っていただける機会を作ってください。ありがとうございます。皆さんがイメージしているポーズをとるヨガだけではなく、どなたでもできるヨガがあるということ、何気ない日常に簡単に取り入れられるヨガもあるということを楽しんでも多くの方に知っていただけたら嬉しく存じます。

健康に代えられるものではありません。ヨガを通して心身ともに健康になり、そして自分の可能性に気づき、日々生き活きと暮らしていただける充実した人生を送るために役立てていただけたら幸いです。



ウエストの縊れ戻るか？

大久保（昭六一史）

なくなつて久しい「ウエストの縊れ」、取り戻したい気持ちはあるけど、何をしたらよいのやら…、桜蔭会栃木支部から「今年の総会はヨガ体験」というお知らせが来たのはまさにその時。

会場の県総合文化センター、あれ？いつもよりヒトが多い…、一般の方も無料参加できるようPRしたら多くの方が参加したそう、社会貢献もしつかりやつてるなあ、テーマも手法もグッドチョイス、さすが栃木支部！

講師の平川京子先生の美しい容姿にうっとりしながらレッスンを開始。ヨガで大切な呼吸から。鼻の片穴を抑えて3つで吸って6つで吐く、次は4つで8つ…

肋骨や横隔膜を意識して呼吸するって重要なんだ。次は足指の運動。爪が見えなくなるくらいぎゅつと足指



を握り、親指だけ立て、人差し指の上に寝かせ、親指で人差し指をはじく↓脳から指令が行かないもどかしさに思わず唸る。次、足指の水かきに手指を根元まで差し込む↓イタタ、途中までしか差し込めない。先生曰く「痛いでしょ。でも続ければ必ず出来るようになります。全足指を使って立つことで骨盤が正しい位置になり正しい姿勢で歩け、内臓の具合にも影響するんです。頑張つて」。

確かに今日教えていただいたヨガは家でもやれる。先生のような美ボディは難しくとも、人生100年時代、どこへでも行ける正しい姿勢を目指して頑張ろう！と思つた貴重な体験でした。

運動のある人生を歩む

品川（昭六一教）

コロナ禍も終え、世の中もほぼ完全に日常生活を取り戻した中で行われた今回の桜蔭会栃木支部講演会は、講師を招いたヨガ講習会でした。下野新聞への掲載もあり、一般の方々にも多数ご参加いただきました、予想以上に盛況な会となりました。

私は、一昨年まで、「運動無縁」の人生を送ってまいりました。ところが、家の近くに新しくスタジオが完成したこともあり、「バレトン」という運動教室に通い始めました。このとき、講師の先生からの一言が、私の心を一気に運動へと向かわせました。

「バレトンは、体幹を鍛え、インナーマッスルを鍛えることで、将来歩けなくなるのを防止します」。残念なことにその教室は終わってしまいました。その後は、YouTubeでバレトン基礎の動画を見つけ、毎日15分、四苦八苦しながら続けております。

このような中で行われた今回のヨガ講習会。講師の先生は、引き締まったお体で若々しく、とても快活。先生のヨガに対する深い愛と知識が溢れた講習と感しました。それまでに私が参加したことのある「眠気を感じてしまう」ヨガ教室とは全く違います。講師の先生によつてこんなに教室は変わるんだということも実感いたしました。

今回のヨガ教室を通じて、改めてヨガの良さを実感し、今後は、ヨガを取り入れることで自分の運動の幅をもう少し増やしていけたらと感じました。「死ぬまで歩ける」ことを目指して「運動のある人生」を歩んでいきたいです。

総会・昼食・懇談会のご報告

昼食会には、平川先生にもご出席いただきました。

「割烹武蔵野」の丁寧な手仕事が表示れるお料理に舌鼓を打ち、時を忘れて話に花が咲きました。

