

現況報告

今月の伐採では師匠の指示の下、直径50センチを超える木を伐りました。主な目的は大きな木を裂けずに伐ることと、少しでも楽に運べるように「※おとし」に向かって倒すことでした。倒れる少し前に「もっとここから伐れ」と言われて、言われた通りにすると目的の場所に倒すことができました。その最後の指示がなかったら、木が裂けて倒れていたかもしれませんし、倒す方向がずれていたかもしれません。次に繋がる貴重な経験ができたと思います。

また、この大きな木を伐ったときにはじめて命を頂いているんだなと感じました。木の命を頂いて、炭にする。木を伐って、また命が芽吹く。自然の偉大な仕組みに思いを馳せる出来事でした。

※「おとしは」山の斜面を使って木を滑り落とす場所



大きな木を16分割した後の写真

時地区文化祭



文化祭の出店品

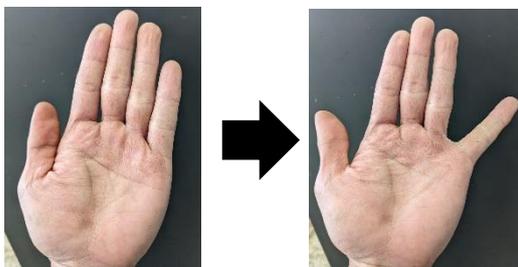
3月9・10日は時地区の文化祭がありました。閉校記念ということもあり色々なイベントがありました。雪の積もった中での花火はとても綺麗で、他にも「押しフォト・思い出のおすそ分け」というスマホ写真のスライドショーなどもあり盛り上がっていました。芸能発表は残念ながら見られなかったのですが、それぞれの作品も素晴らしかったです。

久しぶりに会う方や「サポーターズに入ったよ」と話しかけてくれる方もいて、とても楽しい日を送ることができました。イベントの度に、裏方さんの念入りな準備に頭が下がります。

鍼灸師としての雑感 ～動きの精度～

運動というと筋力・バランス感覚・リズム感を鍛える、可動域を広げるなどを中心にされると思いますが、ここでは単純に動きの精例えば、小指を薬指につけてから、5秒かけて小指を一番外側まで動かします。精度がいいと速度が一定の滑らかな動きになります、悪いところはちょっとデジタル的にカクカク、プルプルしながら動きます。

熟練してきてもよりゆっくり動かすことできるので、最終的にカクカクは消えませんが、動きの精度や筋肉の質もよくなっていきます。太極拳が健康にいいという理由の一つだと思います。



力を抜いてゆっくり動かします。

他の指やこの身体でも挑戦してみるといいです。

基準のスピードはナメクジの速さくらいです。

TEL 0584-45-3113
(上石津地域事務所 地域政策課)