

関わる症例報告を学会に発表し続けています。呼吸と身体の動きを感じながらゆっくりと体操（アーサナ）することで自律神経を整え、心の安定を図り、免疫・抵抗力をあげてゆきます。ヨーガ療法は人間が本来持っている自然治癒力を引き上げるとともに心の安定を図り、心と肉体を癒していきます。

またヨーガ療法学会では、ヨーガ療法の実習がなぜ効果的なのか科学的な研究を重ねており、認定ヨーガ療法士は全国で科学的根拠に基づいた指導を行っています。

現在のクラスでは笑えるような動きに挑戦してみたり、静かに聖なる智慧の言葉を瞑想してみたり、声を出して身体に音を響かせたり、一般的な動き（ポーズ）に留まらずレッスンをを行っています。

まず「人と比べない」ことで、意識を常に自分に向けて、ポーズの美しさは全く気にとめず、南国教室の皆さんと自由にヨーガを楽しんでいます。今の健康を楽しく維持させ、道具を使わず、いつでも自由に出来る。こ

れがヨーガの素晴らしさです。多くの方に健康の喜びを体感していただきたいと願っています。

岩村ふれあいセンターで毎週月曜十時からです。参加してみたい方はいつでも見学に来てください。



### 岩村俳句会を紹介

#### 岩村公民館で月1回開催

岩村俳句会を紹介し、公民館活動として「岩村俳句会」があります。毎月第一木曜と第四金曜に「岩村俳句会」を開催しています。今回その俳句会で披露された俳句を紹介します。

#### 城跡は万緑載さ地に収め

岡田 寿子

戦国武将、長宗我部氏の居城として知られる岡豊城跡を訪れた時の句です。季語 万緑(夏)

#### いななきの寝みついている 夏木立

福井 博子

同じく岡豊城跡での句です。樹々の緑が美しく照り輝いていました。季語 夏木立(夏)

#### 蝉しぐれ亡父に背中を どやされる

山崎 みよ

病院の自動ドアが開き一歩外へ足を踏み出すと、頭上からもすごい蝉の大合唱が聞こえ全身を包んだ。まるで滝に打たれているかのような衝撃でした。動くけなかつた。

じつと蝉しぐれのなかに身をおいていると、「しっかりせんか！がんばれ！」という亡父の声。私は背筋をしゃんとたてて歩き始めた。

季語 蝉しぐれ(夏)

#### 髪を梳く母へほろほろ 花みかん

北岡 高子

高齢になった母は足が脆くなり、ときどき転倒し、脊柱骨折をきっかけに、今では殆んどすることに介助が必要になっていく。この句も母の髪を梳きながら窓の外を見ると蜜柑の白い花がほろほると散っていた。

仄々とした甘い香りは郷愁を抱かせると共に、あたたかい母の匂いでもある。この情景と心情を詠んだ一句です。

季語 花みかん(五月)

#### 椎の花鏡声一発即ちの風

和田ひでみ

物部川の土手でぼんやりと寝て空を見ていた。おだやかな昼下がりに、はるか向こう岸の佐古の山は椎の花盛りであるう白く見える。

その時突然に鏡声があった。私の周囲の草はあるか無しかの風に葉光が少し揺れている鏡声によって風が生まれたと感じた。

季語 椎の花(六月)