ココロとカラダをリラックスして健康づくり

健康・生きがい講座（京丹波町）

「健康・生きがい講座」（南丹市と京丹波町後援）は、１１月２０日（土）京丹波町中央公民館で、南丹市京丹波町国保研究協議会と本会の共催により開催され、５４名が参加した。

開会にあたり、主催者を代表して南丹市京丹波町国保研究協議会から畠中京丹波町副町長が講演内容を生活の中で有意義に利用してほしいと挨拶した。

第１部では「ココロいきいき、元気生活！　～健康づくりはココロから～」と題して財団法人京都工場保健会の産業カウンセラーでもある今川かおる保健師が講演した。ココロとカラダの関係性について説明し、ココロの柔軟性を保つ方法や、簡単で楽しくできる筋力トレーニング法を紹介した。

第２部では「ゆったり、リラックス―――気功体験」と題して、中国医学気功・八卦循導功の藤田ひろみ気功セラピストが講演した。気功の基礎知識について説明のあと、気功の動作及び呼吸法を実践した。

参加者は家でも簡単にできるトレーニングを学び、また、初めての気功体験ではゆっくりとした動作の中で効果を実感し、「リラックスでき、有意義だった」、「これからの生活に取りいれて続けていきたい」と前向きな感想がよせられた。