



勝浦市太極拳サークル

新規会員随時募集中

美心会だより

芸文協 文化祭日程提示

勝浦市芸術文化団体連絡協議会は、7月28日(木)「勝浦市芸術文化団体連絡協議会 第2回理事会」を開催、この会議に2022年(令和4年)の文化祭開催スケジュール(案)並びに「芸能発表」日程(案)を提示した。

例年と大きく変わったのは芸能発表の日が11月5日(土)・6日(日)の2日間に分けて開催されること。(例年、11月3日に開催)

開催日の午前中はリハーサルで、観客を入れての発表は12時45分からスタートすることだ。



2019年の文化祭演武

11月5日(土)の発表団体数は、9団体。

9時15分～ リハーサル、

12時30分～12時45分 オープニング

12時45分～ 芸能発表開始(一団体15分)

基本的に日本舞踊団体を想定

15時25分 終了予定。

11月6日(日)の発表団体数は、13団体。

8時45分～ リハーサル

12時30分～12時45分 オープニング

12時45分～ 芸能発表開始(一団体15分)

16時 終了予定となっている。

美心会は、発表希望日を11月6日(日)希望として提出する予定でいる。

不確定要素として、各団体の参加動向によっては、発表日が5日(土)に、参加団体が少なければ6日(日)のみ開催、新型コロナ感染者の感染状況によっては、最悪中止される可能性もある。

いずれにしても、文化祭については、開催の方向で演武内容、出場者、衣装を早急に検討し、練習と準備を怠らぬに進めていきたい。



熟睡できなかつたり、起きたときに疲労感があったりする時は、枕が体に合っていない可能性がある。

年を重ねると姿勢に変化が出る。体に合った枕を選びたい。

「起きたときに肩がこっている」「腰が痛い」「寝たのに疲れた感じがする」——

神奈川県藤沢市の「整体院 和-KAZU-」には、こんな悩みを持った60～70代が訪れる。

院長の迫田和也さんは「高齢になると起きている時に体をまっすぐに保つのが難しくなり、姿勢に変化が表れます。寝ている時の姿勢が悪くなると、睡眠の質に影響を及ぼします」と指摘する。体の不調とともに枕やマットレスなど寝具に関する相談も寄せられるという。

迫田さんによると、家事やスマートフォンの操作など、人は普段から体の前で作業するため、頭が前に出る場面が多くなる。すると、バランスを取るために、背が丸くなったり、腰が曲がったりする。

シニアになると体の柔軟性は衰えがちで、寝ている間も正しい姿勢を保ちにくくなる。