



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

勝浦市 文化祭迫る

勝浦市の文化祭・芸能発表まで、あと3週間と残された時間は少ない。文化祭もコロナ禍の影響で2年簡中止、今年も第7波の新型コロナ感染拡大で一時は開催が危ぶまれたが、感染減少期に入り開催されることになった。

美心会の持ち時間は15分。発表演目は、

1. 張三豊原式太極拳
2. 簡化太極拳24式
3. 陳式太極拳老架式と決定。



文化祭のポジションで練習開始

文化祭の発表は、司会者のサークル紹介アナウンスから時計がスタート、入退場や演目間のショートアナウンスの時間も含まれる。

10月8日(土)にキュステのスタッフが訪れ、練習の様子を写真取材した。取材した写真は、文化祭で各サークルの普段の活動の様子をスライドで紹介する予定という。この日の参加者は14名と少なかったが、キュステのスタッフによると、今年はコロナ禍で、各団体が十分な練習ができていないという理由で、参加

を見送ったようだ。



息を合わせてー！

美心会でも健康上の都合、家族の介助、仕事の都合などで出場者が少なく、成増太極拳クラブの友情出演を予定している。

演武時間は、張三豊原式太極拳、簡化太極拳24式は各5分50秒、陳式太極拳老架式は第1雲手まで(1分30秒)の予定だ。

残された時間、ますます熱の入った練習が繰り返される。

シルバー世代の脳活

年齢を重ねても健康でいたい。認知症はできるだけ避けたいとシルバー世代は日々努力を重ねている。

健康体操、カラオケ、コーラス、手芸、俳句、クイズ、パズル、果てはサプリメントまで多岐にわたる。

これらの共通点は、「脳」を使うことである。結局は脳をいかに活性化させるかが鍵らしい。

そこで提案したいのが川柳だ。季語にこだわらない五・七・五の定型詩。川柳は目で書く文芸とも言う。

特別の道具もいらない、お金もかからない。書き留めるメモ用紙と鉛筆があれば十分楽しめる。