

まちかど  
**ネットワーク**

**お便りください**

このコーナーは、皆さんの意見や地域の問題をお届けしています。  
広報広聴課☎51-0123内線2822へご連絡ください。



**白** 須さんがヨガを始めたのは十一年前。今でこそスリムな体型を保っていますが、当時は肥満のために歩くのもつらいほどだったとか。それを知った近所の友達にヨガ教室への参加を勧められたのがきっかけで、今では、毎週木曜日の午前中、ヨガ教室でさわやかな汗を流しています。

教室には近所の主婦が集まり、いつも和気あいあい。呼吸を整えながら体を柔軟に動かし、白須さんは、ヨガ教室で若い「気」をもらって、どんどん若返ります。

いつもイキイキ！  
若さの秘訣は「ヨガ」にあり

しらす  
**白須はま古**さん

(平垣・83歳)



ヨガ教室の浅倉あい子先生は、「白須さんが初めて来たころは、今よりも十歳老けて見えました。つまり、この十一年間で年をとるところか、年々若返っているんですよ」と話してくれました。

**戦** 争で夫を失った白須さんは、旅館を切り盛りしてきました。

「借金しながら旅館の経営を続けてきましたが、七十歳のときに全額を返済したので、『何か自分のためになることを始めよう』と一念発起しました。そして、ボケないためには、『体を動かす。常に字を書く。おなかに力を入れて声を出す』ことがいいと聞いたのを思い出し、ヨガのほか、書道や詩吟も始めました。どれもなかなか上達しないけど、たくさん友達もできたり、とても楽しいですよ」

ヨガや書道、詩吟などを通して若い人たちと交流することが若さの秘訣と語る白須さんは、とても輝いて見えました。



**名門復活！富士高かるた部**

百人一首かるたの高校日本一を決める第十八回全国高校小倉百首かるた選手権大会が、七月末に滋賀県大津市で行われ、団体の部で富士高かるた部が、見事、八年ぶり十一回目の優勝に輝きました。

富士高かるた部は、第一回大会から十連覇を成し遂げた名門。しかし、十一回目が準優勝に終わったのを最後に、平成二年から全国大会からも遠ざかっていました。

そこで、二年前に赴任してきた富士高かるた部のOB、嶋照生しまてるお教諭が、王座奪還に向け、部員を指導。本格的な練習の成果が、八年ぶりの全国制覇という形で実を結びました。

「うちの生徒たちは、とにかくかるたが好きですね。何しろ放っておけば勉強よりかるたの方がばかりに熱中してしまうほどです。」

また、かるたが好きだということを含め、他校と比べて個々の能力も高いのではないのでしょうか。何しろ競技かるたは格闘技のようなもの。試合は、五人が出場して一人ずつ対戦するのですが、長時間の戦いを勝ち抜くには体力と集中力を要します。そのため、八人のメンバーを上手に交代させるのも大切な要素です。そこでチームワークも要求されますが、その点、みんな元気で仲がいいですよ」と、嶋教諭は語ります。

かるたが本当に好きな仲間たち。かるたを楽しみ、そして強くなる。当分の間、富士高かるた部の黄金時代が続くそうです。



▲百人一首かるたは、読み手の発音に、いかに素早く反応するかが勝負の分かれ目。研ぎ澄まされた集中力を必要とします。

