



# サロン あべの

## 座つて出来る太極拳と 中国茶のひととき

が流れる中ご自分たちの太極拳を披露された。

### 太極拳の準備運動

〈サロン・あべの〉5月の出会い 西美奈子さんは、「体力の無い私たちが、激しい運動は出来ないが何か体を動かせて楽しく出来るものはないかと思つていたところ、山田先生に出会い、車いすで座つていながら出来る太極拳を教えていただいている。始めて4年、その間友達も増えグループで楽しんでい」と話をされた後、なんともあでやかなコースチュームに身を包んだグループの方々5名(久保和子さん・田中富美子さん・田中正子さん・南千恵子さん・森芳江さん)と共に車いすに座つたまま、静かな音楽

山田先生は「この座つてする太極拳は、無理のないように自分の体の動く範囲で自由に動きながら自然に酸素を取り入れ呼吸をするので、体の隅々まで酸素が行きわたり、心肺や内臓機能が良くなり健康につながる」とお話後、準備体操から教えていただいた。

最初は体をほぐすため、息をゆっくり吸いながら両腕を上げ、力を抜いて息をはきながら腕を下げる。次に手首を回す。そして腕を伸ばし筋を伸ばす。その後、肩を片方ずつ上げたり下げたり、両肩を上下させたり。次に腕を左右交互に突き出す。この時、出す手をパー、引く手をグーとす

### ■座つて出来る太極拳

「車いす太極拳グループ」の今

いすに座つたまま、静かな音楽

す手をパー、引く手をグーとす

る。この後、引く手をパーし、出す手をグーと逆にする。最後に首の運動、前後に動かしたり、左右に傾けたり、回したりした後、腕を回したり、筋を伸ばしたりしながら呼吸を整え、手を下げる。

### 太極拳の初歩入門

準備運動の後、いよいよ太極拳の実技を教えていただいた。太極拳の動作では、鼻から息を吸い、口から息をはきながら動きを型作っていく。椅子に座って上肢の動作をゆっくり繰り返して行う。脇の横から両手を上げて前にやり、ゆっくりと下げる。右手元で玉を抱えるようにしながら下の左手を左側に伸ばしていく。また弧を描きながら、逆に手元左で玉を迎えるようにしながら。下の右手を右前に伸ばしていく。次に掌を重ねて上に挙げ両側に下ろしていく。最後に



お茶で心を癒されて良かったという笑顔に出会えることがうれしい・・・と、呂さん(左)



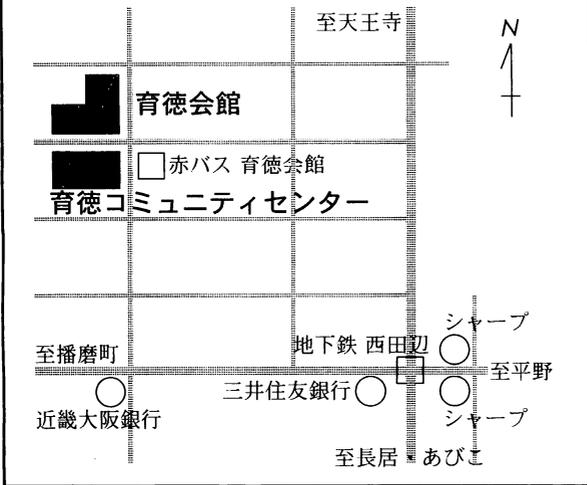
無理のないよう、自分の身体の動く範囲で・・・と、山田さん(手前右)

呼吸を整える。繰り返して練習をしていくうちに不思議と体が温まってくる。この各々の動きには「月を見る」とか「リングを落とす」、「馬のたてがみをなでる」「壁を作る」「槍をはらう」などがあり、むしろ疲労感から解放され、元氣を取り戻せるのを実感した太極拳初歩入門だった。そして、動から静。続いて、呂育維さんに中国茶

お知らせ

<サロン・あべの>7月の出会い

内容…支援費制度について  
 お客さま…柿久保 浩さん  
 (自立支援センターOSAKAパーティ・パーティ)  
 日時…7月19日(土)午後1時~4時  
 場所…育徳コミュニティーセンター2階  
 研修室(スロープ・車いすトイレ有)  
 大阪市阿倍野区阪南町5-15-28  
 TEL 06-6621-1901  
 最寄り駅=  
 地下鉄御堂筋線「西田辺」  
 赤バス「育徳会館」下車すぐ  
 会費…なし  
 問い合わせ先…  
 TEL 06-6691-1028 (富田慶子)



のお話を伺いました。

■中国茶の楽しみ方

呂さんは台湾から8年前に来日し、友達作りの手段の一つに中国茶を始めた。

中国では何千年も前から、お茶が人々の生活に深く関わってきた。葉やお酒と同じ役割として

て飲まれていた時代、上流階級の人々のための飲み物だった時代。さまざまな時代の移り変わりを経て、味と香りを楽しむ嗜好品としての現代のお茶文化が確立された。家族と、友達と、お気に入りの茶器で、気分に合わせて茶葉を選び、立ちのぼる清らかな香りをゆったりと吸い込む。大らかな甘みを味わう。心が

まず、たっぷりのお湯を沸騰

穏やかになり、至福のときが流れる。こんな中国茶の雰囲気、ひととき楽しませていただいた。お茶の味と香りをゆっくり楽しむための茶器として、この日、呂さんが用意してくださったのは、お茶の香りをかぐための杯、聞香杯もんかうはい。お茶を飲むための茶杯ちやはい。おもてなしを演出する茶托。

させておく。茶壺ちやふう(急須)に茶葉を入れお湯をゆったりと注ぎ、あふれたところでふたをして、しばらく待つ。その間、それぞれの器にお湯を入れ充分温めることがコツ。茶壺から聞香杯に入れたお茶を茶杯に移し、聞香杯に残ったお茶の香りを楽しむ。この杯の香りは温もりが消えてもずっと残っている。そして飲み頃になった茶杯のお茶を飲む。一煎目をお茶菓子と共にいただいた後、二煎目、三煎目と入れるたびに微妙に味や香りが変化していく。おおむね五煎目くらいまで楽しめる。が、一煎、一煎注ぎ切つて入れることを忘れないで。この日ご馳走になったお茶の種類は、凍頂烏龍茶とうていぶろん茶、金萱茶きんせん茶。普段飲み慣れた烏龍茶とは違った甘く清々しい感じがした。

呂さん自身、今日一日の出会いに来て、お茶で心を癒されて

## 立ち話

外へ出る用事のなかったころ、表で立ち話をしている人を見るとうらやましかった。特別の用事もないけれど話をする種子はいくつも持っているらしく時間の経つのも忘れてるように思えるほど長話をしている。話の内容は判らないけれど、時々笑い声も聞える。細い露地を通して風が運んでくる他人の声。そこには別世界があるように思えた。今は週に2、3回は電動車いすで出かけている。その行く先々で誰か彼かに声を掛けていただく。知っている人もいれば、見知らぬ人もいる。知っている人の声かけは当たり前ともいえるが、知らない人から声を掛けていただく機会がふえた。先日も天候の悪い時に出たら、信号待ちで横にいた婦人から「傘を開きましょうか、今にも降り出しそうですね」と声を掛けられた。また別の日、子ども連れのお父さんが自転車を止めて「何かお手伝いしましょうか」と言ってくださった。エレベーターに乗った時も「ご一緒させてもらいます」と言われ、ボタンを押してください。そういう時、何とはなしに話が続いてほのぼのとした気持ちになる。出会いというほどではないけれど、話というほどの内容もないけれど人と言葉を交わせるのは、心を温かくさせてくれる。地域社会で障害者を受け止めてくれる人の輪が広がってきているのではと、うれしい実感。(け)

## ……ささみみずきん

- ・ 座って出来る太極拳で、気持ち良く心地よくなった
  - ・ サロンに久しぶりに参加した
  - ・ 関西に来て、仲間づくりにと初めて参加した
  - ・ 普段でも、ゆつくりお茶を飲
- 健康への関心が高まる中、今回は多くの人が参加され、本当に体も心も穏やかな時間を過ごすことができた、(サロン・あべの)5月の出会いでした。  
(参加者35名 山村貴司)

良かったという笑顔に出会えることがうれしいと、結ばれた。

・ 機会を作っていききたい  
・ 体も心も和やかにリラックスする事ができた

参加者の感想をお聞きしました。

など。

## お茶とお茶請け

中国茶は日本茶と比べて個性的な香りが身上で、そのバリエーションもびっくりするくらいたくさんあります。このユニークな香りをもっと深めてくれ、不思議に変化させてくれるのがお茶請け。お茶請けとお茶との相性を決めるポイントは、お茶の発酵度と味わいの濃淡にある。と、聞いたことがあります。例えば、カボチャやヒマワリの種を塩などで味付けした、種のお菓子は緑茶、白茶、黄茶に合い、酸味の強いドライフルーツは発酵度が高い青茶や紅茶に合う。そして焼き菓子・ドライなお菓子はどんなお茶にも合うんですって。(石)

## 誰でも参加できる場所へ

## 第13回

コミュニティガーデンは  
立ち上げが大変

林 典生

今年の4月6日に京都府八幡市で私がコミュニティガーデン作りを支援しているディアレストの開所式が行われました。私自身、最初はメンバーと一緒に開所式に参加し、その後でメンバーさんと一緒に地域にある公園の花見大会に行つて来ました。みんなで仲良くご飯を食べながら、ゲームをして一緒に遊んだりしました。

しかし、楽しくできる状態になるまでたどり着くのに、何度かコミュニティガーデン予定地である元観光用ナシ畑のワイヤー外しを行い、そのワイヤーの量の多さに驚

きました。その中で様々なアイデアが思い浮かび、そのことについて一緒に作業しているメンバーさんとは楽しく話しながら、手元はずっと働き続けていました。また、メンバーの数が多く、調子がいいなと思った途端に、急に雨が降ったりして、思ったよりも作業が進まなかった状況が続きました。これで立ち上がることが出来るのかなあと心配しながら作業を行っていました。それでも、みんなで力を合せて、ナシ畑のワイヤーをはずすことができ、5月の連休中に農業機械を使って、ナシの根を掘り起こして、整地する段階まで来ました。そこで、ハーブや小果樹を中心にした庭園と畑及び田んぼのところを行つて、障害などの有無を問わずに誰でも参加できる場を作つて行きたいと考えております。

しかし、資金源が支援費制度による重度重複障害者のデイサービスを行おうとしているディアレスト自身にお金のない中で活動を立ち上げるにはどうしたらいいのかみんなで考えていきました。その過程の中、前回で書いたように龍谷大学が八幡市と共同

で社会人向けの授業を開講したいとお話をお伺いして、私とその授業をディアレストの活用を提案しました。その時にディアレストの主要メンバーであるS様と八幡市立生涯学習センターの館長が顔なじみだったこともあり、話はトントン拍子に行きました。(実際は融通が利かない部分がありまして、大変でしたが)

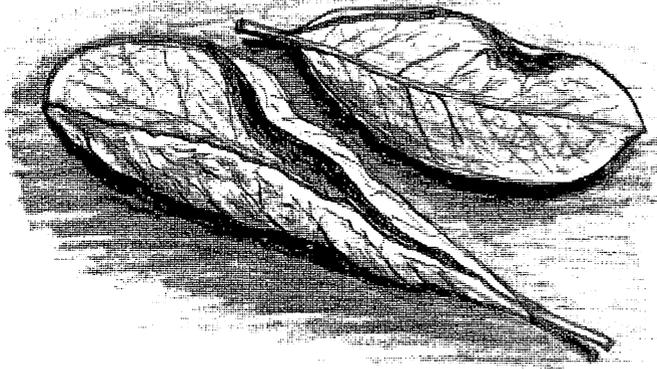
そして、5月から龍谷大学の生涯教育センターである龍谷エクステンションセンターと八幡市立生涯学習センターの支援をいただき、コミュニティガーデンディアレストにて講座を開く準備をしています。

しかし、4月に事前説明会を行いました。いざ講座を開くと受講生の関心事は結構幅広く、私が思っていたよりも様々な人が来られており、私自身、結構まとめに行つていくには大変だなあと感じております。

その中から、新しいものが見えればと思つていろいろと考えながら、行つていくと考えております。今後の経過については次回にもご報告いたします。また、1年間よろしく願いたします。

## 伝えたものだけが残る

自ら綴り出した言葉も誰かに伝えたものだけが残る。誰にも伝えず、自分だけのものとして書きとめたものはすべて消える。そ



時

れを実感したのは、ある日の朝だった。

スイッチをつけてもパソコンが開かない。何度か試みた末に、ようやく画面が出てきたが、パソコンのなからギーコギーコという聞いたことがないような音がする。そして、また消えてしまった。パソコンの記憶装置であるハードディスクという部品が壊れてしまったのである。

パソコンを使ったことがある人なら、それがどんなにたいへんなことか、よく知っているはずだ。パソコンの機械が壊れたのなら買いなおせばいい。十万、二十万だせば、新品を注文できるだろう。しかし、パソコンを使って何ヶ月も仕事をしてきて、その成果が一瞬のうちに消えてしまうとしたら、その損害は計り知れない。

だからパソコンを使う人は作った文書や図表をかならず別のところにコピーして保存しておくよう忠告される。残念ながら、私の場合、おおよそ半年前にコピーをとった

だけだった。言い換えれば、私の最近の六ヶ月間で成し遂げた仕事はすべて一瞬のうちに消えてしまったわけだ。

たとえば私は一冊の本をつくっていた。この前の正月休みは、ほとんど連日連夜、それにかかりつきりであったし、それから半年後も週末はその本づくりに没頭していた。それがすべて消えてしまったのである。

消えていないものといえば、それは私のホームページ上に載せたものだけだった。それは私のパソコンから遠く離れたところにある。だから、私のパソコンが壊れても無傷のまま残った。

こうした事の顛末(てんまつ)の後、唐突だが、ハードディスクの破損は、人の終末にも似ていることに気がついた。ハードディスクは何の予告もなく突然、壊れてしまったのだが、そうなると中身はどうしても取り出せない。同様に、人も死んでしまえば、その人が何を考えていたのか、どういう思いでいたのか、どうしても聴き出せない。

私のファイルはホームページ上に公開されていたものだけが残ったことになるが、

それと同様に、人の思いや言葉も誰かに語られたものだけが残るのだろうか。

いや、おそらく言葉だけではない。人のあらゆる行為は、誰かに向かつてなされたものだけが意味をもって残っていくのだ。

たとえば私は今夜、本を読んだ。これは私が私自身に対して行っていることであるかぎり、それだけの意味しかもたず、行為は自己完結し何も残らない。つまり私が死んだら、私がどんな本を何冊読んでいたのかということは何の意味もないのである。

ところが、私が読んだ本の内容を誰かに語り伝えようとするなら、その意味は私自身を超えることになる。私が消えたあとも、私の行為は地上に残るのである。

ただ自分の満足のためだけの行為がむなししいのは、誰もこのような事情に気づいているからではないか。しかし、それに気づきながらも正面から向かい合うことができないのは、自己の死に向かい合えない弱さのためだろう。

ハードディスクがあっけなく壊れてしまったように、私たちの命もいつどこで失

われるかわからない。だから気がついたとき、まめにコンピュータのデータのコピーを保管するように、自分の言葉を周りに伝えておきたい。また、普段から他の人に意味のあることを行い、自らの枠を超えたところに何かを残すように心がけたいと思う。(知)

(追記：私のハードディスクのデータは専門の業者によってほぼ復旧されました。しかし新しいパソコンが一台買えるほどの費用が必要でした。みなさんも気をつけてください。)

ありがとうございました。

カンバ、茶・茶菓子・バザーの品物・大判の封筒・水の寄贈、サロングッズのお買い求めなど、ありがとうございました。(敬称略・順不同)

石原栄、上田敏子、岩根良子、東谷和代、平岡太、表谷恵美子、藤井さゆり、松村順子、山田栄子、山本敏子、呂育維、その他の方々。

サロンの一筆箋

1冊100枚綴 ¥150

# 植物あれこれ

53

山口康二郎

一人暮らしのOさんの楽しみ

園芸福祉

定年2年前から、天王寺ポランティアビューローで園芸ポランティアグループを作ってNTT西日本病院の花壇作りや、独り暮らしの方の花壇の世話などをさせてもらっています。Oさんは市営住宅に一人で住んでおられる80歳を超えた、花好きな女性です。四季折々、花壇の手伝いをして欲しいと、電話を掛けてこられて、足掛け9年のお付き合いになります。

頼まれれば喜んでお手伝いしたくなる方です。というのは、Oさんの花に対する愛情に教

えられることが多いからです。

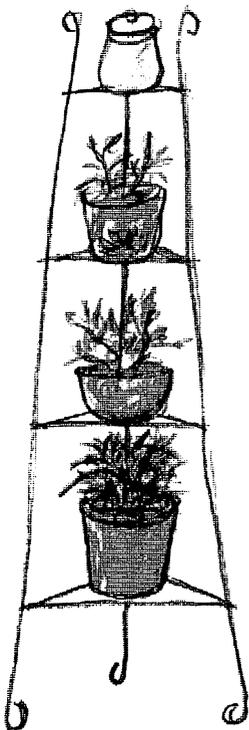
苗を買った経緯や思い出などよく覚えておられ、作業をしながらそんな話を聞くのも楽しみの一つです。Oさんにとって花はなくてはならないものといえそうで、花のことを話されているときの表情はとても素敵です。花がOさんの生き甲斐の一つになっていると感ぜられます。

そのOさんから、あげたい木があるので、来て欲しいと電話があり、急いで行ってみると、大事にされていた「目薬の木」をもらって欲しいとのこと。びつくりして訳を尋ねると、腰が悪くなつて動けなくなり大事な木を枯らしてしまつたらかわいそうだからと、おっしゃる。この「目薬の木」は、わざわざ和泉市の国華園から取り寄せられたのを知っている私は辞退すべきかどうか一瞬迷いました。しかし、体調が優れず入退院を繰り返されている現状を考えると、私を信頼して、代わりに育てて欲しいといわれたOさんの気持ちを受け止め、引き受けることにしました。

「目薬の木」を掘り起こしながら、ふと見ると、O

さんの、日頃から自慢の一つだったシャコバサボテンがぐったりしています。毎年見事に咲いていたのに、どうしたのかなと、尋ねますと、「ああ、去年は秋がなかったから咲かなかったのよ」といわれました。そういえば確かに昨年は寒波が早く来て、シャコバサボテンなど熱帯生まれの花は相当痛めつけられたのを思い出しました。「秋がなかった」という表現は、真に言い得て妙な言葉だと感心しながら、今年の春は？と考えてみました。春はあったの？合服を着た回数は何回？4月中旬に30度を越す気温が記録されたのではなかったか。異常な気象をシャコバサボテンが報らせてくれたのかも知れません。Oさんとの会話はいつの間にか地球環境の変化のことに及びました。

Oさん、ときどき「目薬の木」の成長振りを見せに行きますからね。待つててください。



# 美智子のこんな話

岸田美智子

入所施設がだんだん遠くなる

いつも、このコーナーで入所施設問題を書かせてもらっていますが、東京の入所施設は職員数も基準の三倍ぐらいになってい

る所もあり、恵まれた状況にあると書きました。でも、最近、聞くところによると、もう東京都内には、入所施設を作れず、山形や秋田などの東北地方にやむを得ず、建設しなければならぬ状況が続いているようです。

そのことを詳しく書いた記事があります。フリージャーナリストの大熊由紀子さんのホームページ（ゆき・えにしネット）に見つけましたので、今回はこの文章を紹介したいと思います。これを読まれた感想や意見など、教えてください。

施設がだんだん遠くなる

東京は活力と魅力のある都会だ。しかし、自分で自分を守る力のない人々には、だん

だん冷たい都会になつていく。

庁舎は豪華につくられるのに、お年寄りや障害をもつ人々の福祉施設は、多くが人里離れた土地に建てられる。距離は

しだいに遠くなり、ついに東京都の施設が秋田県や山形県にまでつくられるようになった。親子がめつたに会えない悲劇も起きています。

問題が特にはつきりしてきたのは、「精神薄弱更生施設」と呼ばれる施設だ。46のうち29が他県にある。1986年からは毎年秋田に1カ所ずつ、去年は山形にも1カ所つくられた。

もちろん、利用する人自らが希望して、生まれ育つた東京を離れるのなら何の問題もない。秋田も山形もいい土地だ。だが現実には、本人には十分に説明もされず、意思も確かめられず、知らないうちに入所が決められることが多い。「本人のためによかれと思つて」「話してもわからないから」「話せば嫌と

言うに決まってるから」と関係者は言う。知的発達障害をもつ人々のための「まちな

のくらし SOS」で電話相談を受けている社会福祉士の飯野美保子さんは、福祉関係の月刊紙「そだち」の巻頭言で、「数日の旅

行だ」と言つてだましたり、柱にしがみついているのを無理やり車に乗せて施設に入所させられる例を紹介している。

東京都の担当者も「こんな遠いところに建てたくないのが本心」と言う。この言葉は信じたい。担当者は続けて「都内は土地が高く」「反対運動もあり」「東京都は施設や職員の基準が高いので県の施設とつりあいがとれなくて困る、と近県から断られるようになったため」で、やむを得ないという。

これはおかしな弁明だ。小・中学校や公園を、土地代が高いという理由で、長野や栃木や秋田に建設するだろうか。

障害をもつ人々の利用する施設についても同様に考えるべきではないか。仮に反対運動が起こつたとしても、信念を持つて説得にあたるのが行政の使命ではないのか。

ただ、「国の基準だと80人の施設で6千平方メートル以上の土地が必要になる。都内でこれだけの広さを求めるのは無理だ」という都の担当者の嘆きはもつともだ。

この施設基準は、1968年につくられた。当時は専門家も、「施設は、住まい・訓練場・職場・余暇の場のすべてを兼ねたもの」と考えていた。まさか、この基準のために東京の施設が東北につくられる、とは予想もしていなかった。

だが、今は、東京には公立の体育館もプールもある。自前で施設が持てなくても、これ

を町の人と一緒に利用すればよい。それが人々の理解を得ることにもつながる。

収容主義も反省されている。「一日中、一年中、同じ顔ぶれ、同じ施設で過ごすのは、アブノーマルなことだ。町の中の普通の大きさの家で暮らし、余暇や仕事は別の場で過ごすのがノーマルだ」というノーマリゼーションの思想が重視されるようになった。都の長期計画にも、このノーマリゼーションという言葉がひんばんに使われている。

東京のように特別な事情の都市では、国も基準に特例をもうけてはどうか。省庁の壁を越え、統廃合された小学校や保育所の跡地などをこうした目的に優先的に転用できる道も開いてほしい。身近な場所であれば、施設に住んでいる人だけではなく、自宅に住んでいる人のためのサービス拠点にもなる。

だれにも優しい都会をつくる——それが、これからの都市経営の理念ではないか。

〔連絡先〕

自立生活センター

MY・D・O〜まいど〜(岸田)

住所 〒558-0002

大阪市住吉区長居西1-9-12

(キミハウス1F)

TEL 06-6609-3133

FAX 06-6609-3210

今はあまり行かなくなりましたが、私は若い頃に1年に数回は、京都の東本願寺へお参りに行っていました。お参りに行くたびに感心することがあります。

東本願寺といえば浄土真宗の総本山ですから毎日、全国津々浦々からたくさんの善男善女がお参りに来られます。それだけに御拝の両側には特大の下駄箱が備え付けてあります。

私が訪れた時も次から次へと来られていましたが、そんな中を自分もくつを脱いで御拝から上がろうとしました。すると初老の下足番の人がさっと寄ってきて「ようこそお参りくださいました」とにこやかな笑顔で声をかけ、くつを下駄箱へ納めてくれるではありませんか。私は一礼

してそのまま本堂に入って仏前で合掌しました。しばらくして再び御拝までもどってくると、下足番の人が「ごくろうさまでした。お気をつけてお帰りください」と言って、私の足元にくつを揃えておいてくれるのです。

下足番としてごく当然のことをしているのでしょうか、ていねいな言葉づかいと品のよい物腰に私はすっかり好感を抱きました。

そしてまた後日、同寺の発行している機関

誌で下足番の人が某国立大学を卒業していることを知り、改めてその人の偉大さが偲ばれた次第です。

昔のことを取り上げて、なんだかお恥ずかしいのですが、みなさんにも知っていただきたくて書きました。

晴れのち晴れ 57

下駄箱の番人

稲垣 忠雄





随組ニユー人

■「サロン淀川」7月の出会い

日時：7月20日（日）午後1時30分～4時  
場所：淀川区民センター「やすらぎ」  
大阪市淀川区三国本町2-14-3  
内容：いつの間にかサロン誌100号  
粉もんでパーティー  
～大阪にはうまいもん、いっぱいあるんや  
でー、たこ焼き、餃子、お好み焼き、ブ  
タ饅。皆で一緒に作って食べませんか～  
会費：なし  
問い合わせ先：淀川区社協（ボランティア・ビュー  
ロー） ☎ 06-6394-2900  
E-mail：sorajii@iris.eonet.ne.jp

■「サロン・ひらの」7月の出会い

日時：7月26日（土）午後6時～  
場所：「ごらく」  
大阪市平野区平野東1-2-7  
☎ 06-6792-4848  
内容：祭りだ、ビールだ、ピヤガーデンで！  
会費：2,000円  
問い合わせ先：高橋 ☎ 090-4497-0635  
安達 ☎ 070-5931-5299

■「サロン・にし」7月の出会い

日時：7月12日（土）午後1時30分～4時

場所：西区ボランティア・ビューロー室  
大阪市西区新町4-5-14 6階（西区役所  
隣）地下鉄＝西長堀駅 4-A号 出口から  
すぐ 市バス＝地下鉄西長堀駅からすぐ  
内容：みんなで電動車いすを体験しよう！  
会費：なし  
問い合わせ先：関口 ☎ 090-4281-5641

■「サロン・にしよど」7月の出会い

日時：7月26日（土）午後1時30分～3時30分  
場所：「トモノス西淀川」  
大阪市西淀川区姫里2-13-22  
内容：たこ焼きパーティー！  
会費：なし  
問い合わせ先：西淀川区在宅サービスセンター  
☎ 06-6478-2941  
中本 ☎ 090-9864-9678

■「ウイズ東淀川」7月の出会い

日時：7月13日（日）午後1時30分～4時  
場所：東淀川区民会館4階会議室  
東淀川区東淡路1丁目4-53  
☎ 06-6379-0700  
内容：障害を持って生まれて・・・  
パネラー：米村朋子氏（1981年生まれ。先天性  
骨形成不全症障害者。吹田市自立生活セン  
ター・FREEで生活支援。講演活動）  
会費：なし  
問い合わせ先：鈴木昭二  
☎ 06-6340-3082  
FAX 06-6340-3012

■「サロンいたみ」7月はお休みです。



## さろん亭へ品物の提供をお願いします

「さろん亭」の開店が近づいてきました。「さろん亭」で、一番好評でよく売れるのが、石鹼、タオル。そして、缶詰・瓶詰など食品類です。ご予約もあろうかと思いますが「さろん亭」を最優先にして、売れ筋の品物をお願いします。

品物をご連絡くだされば取りにうかがいます。またこわれるものでなければ送料着払いでお送りくださっても結構です。

## <サロン・あべの>

連絡先：富田慶子 545-0021 阿倍野区阪南町6-3-26 TEL/FAX 06-6691-1028

### 寄りみち



何とも優美な中国風の民族音楽が流れています。このBGMは太極拳にとってものすごく大切なんです。音楽を使うことで、太極拳の柔らかく、緩やかな動きを統一させ、速さを同じにすることが出来るんです。それだけではありません、耳からの心地よい旋律で気持ちをリラックスさせる効果もあるんです。だから、太極拳の動作と音楽を同調させることで、身体と精神両方の鍛錬と修養になるらしいです。(石)

<サロン・あべの>VOL.204 発行：平成15(2003)年6月21日 定価¥100  
編集人：<サロン・あべの>運営委員会 表題：中西利香・筆 文中イラスト：石田美禰子  
事務局：〒545-0021 大阪市阿倍野区阪南町6-3-26 富田慶子方<サロン・あべの>  
TEL・FAX 06-6691-1028 郵便振替口座：サロン・あべの 00950-9-26941  
印刷：セルフ社 〒546-0044 東住吉区北田辺町4-23-2 ミスターDビル2F TEL06-6719-8212  
本紙はホームページでもお読みいただけます。書庫は、<http://pweb.sophia.ac.jp/~t-oka/salon/>