



「隙間時間におすすめです」と植村さん

輝いてます

ひと

指ヨガ 講師

うえ むら ゆ き
植村 由記 さん

指ヨガで手軽に健康に

手

手は人体の縮図という東洋医学の考え方をベースに、体の部位と相応するツボを刺激したり、手や指をもみほぐしたりして心と体を整える指ヨガ。ヨガの呼吸法と手だけを使うため、手軽にできる健康法として人気です。そんな指ヨガを公民館などで伝えているのが植村由記さん（52歳・中央3丁目）です。看護師として終末期医療や訪問看護に携わってきた植村さんは、患者さんを支える中で、健康でい続けることのたいせつさを痛感していました。そのときに出合ったのが指ヨガです。5年前、自身の疲れを癒すために指ヨガ考案者の龍村修先生（りゅうむらおさむ）のヨガ教室に行っ

たとき、「だれでもいつでもどこでも」できる指ヨガを体験。体が軽くなるのを実感し、この感動をたくさんの人に伝えたいと、すぐにインストラクター養成講座を受けて、講師の資格を取得しました。植村さんはこれまで、講師の経験がなく、不安もありましたが、一人でも多くの人を楽にしてあげたいと、勇気を出してわらびネットワークスに登録。すると、公民館から高齢者学級の講師依頼が届きます。みんなに楽しく体験してもらうために、ツボをまとめた資料作りや進行の練習など、入念に準備をして、いざ本番。その明るく穏やかな人柄と一人ひとりに視線を合わせる丁寧な教え方が参加者のツボを押さえ、質問が次々と飛び出すほどの大盛況に。それが評判となり、活動の場が増えていきました。

今年度も西・北町公民館の高齢者学級（お知らせ版9・10頁）で講師を務める植村さん。「皆さんが健康でいるための力になれたらうれしいですね」とにつこり。これからもまちの小さな講座から地域に健康の輪を広げていきます。

今月の河鍋晩斎記念美術館

天才絵師の作品
蔵にあり

—No.95—



晩斎筆
「応需晩斎楽画 — 地獄の文明開化」
1874年 沢村屋板 大判錦絵
本作品は現在の展覧会で御覧いただけます



河鍋晩斎記念美術館 開催中（24日まで）

企画展「『晩斎楽画』シリーズから150年
晩斎・晩翠 戯画・風刺画の系譜」展
同時開催 特別展「日本初のマンガ雑誌
『絵新聞 日本地』の世界」展

開 館 = 午前10時～午後4時 ところ = 南町4-36-4

休 館 = 火・木曜日、26日～末日

入館料 = 一般600円 高校生・大学生500円

小・中学生300円 65歳以上500円

※65歳以上は年齢の分かる物、学生は学生証をご提示ください

詳 細 = 同館 ☎441・9780

yosai
Kawanabe

現在の茨城県古河市に生まれる。浮世絵や狩野派を学び、江戸・東京の庶民から人気を博す。明治9年、万国博覧会に肉筆画を出品。14年、内国勲業博覧会で日本画の最高賞受賞。娘の晩翠も日本画家。



かわなべ きょうさい
河鍋 晩斎
天保2年（1831）
～明治22年（1889）