

細腕なんて言わせない!!

300



「子どものころからあちこち悪くて…。本当に虚弱体質で困っていたんですよ。でも、今は自彊術のおかげで頑張れています」と、笑顔で語る澤さん

「人間、やはり運動ですわね」

「心身ともよくなりました」と話す

澤 節子さん

■自彊術普及会・奥伝指導員
■いわき市小名浜下神白字千速五一ノ四

電話／〇二四六一五二一一五二三

人が生きていくうえで最も大切なものの一つに、「健康問題」がある。長寿社会のスピードが増している中、例えば、ジムでのスポーツ、登山、ウォーキングなどなどに汗を流し、心身の維持に励んでいる人も少なくない。

百年以上も前の一九一六（大正五）年に、一人の手技治療師の技術によって全国に広まった自彊（きょう）術。今では全国規模の公益社団法人「自彊術普及会」として多くの会員を持つ団体となった。この組織で三十年ほど続け、免許皆伝、奥伝の資格を持ち、市民に「健康と長寿」を指導しているのが、澤節子さん（七四）。

「私ね、何と言うか、昔から食欲もあまりなく、自律神経が乱れたり、不定愁訴と言いますか、常にイライラしたり、全身がだるくなったり何もしたくなくなったりの日だったんです。ところが、自彊術を学んだことで、それらを抑えることができました」

こう話す澤さんは、東京の薬科大学で

学んだあと、薬剤師として都内の大手薬剤メーカーに勤務したものの、「体調がすぐれず、わずか九カ月で退職していきへ帰ってきました」と、笑う。

自宅敷地に教室道場も

その後、歯科医師の徹哉さんと結婚し、二女の育児と主婦業に専念していたが、平成五年一月に徹哉さんが死去。こうしたこともあって、体調がすぐれない日々を送っていた澤さんは、市内での自彊術の教室が開かれることを知り、内容を確認、納得して受講を申し込んだ。

易経によると自彊は、「自ら彊（つとめて息（や）まず」との解説があり、この文言が根源。硬くなった関節をほぐし、歪（ゆが）んだ骨格を矯正、血液の流れを活性化させる。一連の動作は大き

いが、肉体的にはほとんど疲労感が伴わない運動、とされている。一回当たりの運動の時間は、一時間半程度。

とにかく体がつかったとたびたび口にする澤さんは、「自彊術は自分に合う健康体操らしい」と判断。これをきっかけに以来、二十八年にわたって励み、自らの病いを克服。

この間、技術、資格ともレベルアップし、茨城県の日立や日立多賀で月に八回ほどの教室に加え、東日本震災前には相双の富岡地区でも開く傍ら、各地区の指導者に対しての指導も実施。また、自宅の西側の敷地内には「澤い



わき教室」の道場も建設。約三十三平方メートルの道場では毎週二回のほか、平の寺院でも開講。これまでの受講生は百人を超しているが、現在は六十〜八十代の男女合わせて約六十人を指導している、という。

どちらかと言えばおっとり型の澤さんは、「夫が亡くなった後、『このままではダメ!』と決意、大黒柱」として娘たちを大学へ進学させ、新たに出発しました」と、スタート時を振り返る。自彊術に関しては、「やるほど血色も血の巡りもよくなるんですよ」と、体の効果もPR。病んでいるような現在の社会に対しては、「日本人として一本筋が通っていない気がします。グローバル社会で難しい面もあるでしょうが、筋を通さない」と、社会に「ゲキ」を飛ばした。



「大黒柱」として頑張りました

虚弱体質を自彊術で克服、各地で指導も

プロフィール

さわ・せつこ

1947年1月27日生まれ、植田町出身。昭和薬科大学卒。「私、昔から虚弱体質でホント、困っていました。今、体は自彊術で保っています」。インドア派を自任する彼女だが、指導の折は各地へ出張することも。「そうそう、子どもたちには日本の神話を読んで聞かせたいわね」。教室では受講生を募集中。料理は、「あったもので…」。B型

■お知らせ=このコーナーでは、自ら選んだ仕事に、あるいはその人生においてひた向きに励み、努めている女性を紹介しています。情報をお寄せください。

※このコーナーは隔月掲載です。

<p>◆会期 令和3年7月1日(木)~12日(月)</p> <p>白彫鉢</p> <p><今千春プロフィール> 信楽手付注器</p> <p>1951年新潟県長岡市に生まれる 辻清明氏に師事 ・長岡 ギャラリー紺 ・東京 黒田陶苑 ・伊勢丹本店 東急本店 他各地にて個展 現在 長岡市在住 焼き締陶公募展入選・光風会入選 新潟光風会奨励賞 '92滋交ビエンナーレ茶道美術公募展家元賞 第13回抹茶茶碗コンテスト奨励賞</p> <p>信楽本指</p> <p>木火窯 今千春茶陶展</p> <p>小野美術創立二十周年記念</p>	<p>◆会期 令和3年7月29日(木)~8月3日(火)</p> <p><三代川本光春(わかもとこうしゆん)略歴></p> <p>昭和39年 指物師祥桑軒二代川本光春の長男として生まれる 昭和59年 初代光春に師事 昭和61年 島田光齋に師事 平成4年 京都府工芸技術コンクール佳賞 平成14年 裏千家ニューヨーク展 平成23年 「The New Way of Tea」出展 京都高島屋美術画廊 個展 広島福屋本店美術画廊 個展 平成24年 全国伝統的工芸品公募展入選 ベネシアと仲間たち展 友情出展 大丸ミュージアム神戸 日本橋三越美術画廊 個展</p> <p>桜色ガラス盆 雲錦(高台寺様御振付)</p> <p>祭曲高台宝珠透篋盆</p> <p>小野美術創立二十周年記念 指物師 祥桑軒 三代 川本光春展</p>
---	---