



## 優秀な体操プログラム！ 「ラジオ体操」

今月から学生は夏休みに入ります。夏休みと言えば、小学生の頃眠い目をこすりながらカードを首にかけ、ラジオ体操をしたのが懐かしいですね。実はこのラジオ体操は、有酸素運動、筋トレ、ストレッチ、バランス運動と総合的な運動が出来るように組まれています。そもそもラジオ体操の定義は、「子供からお年寄りまで誰でも出来る体操」なので年齢、性別問わず出来ます。続けると、腰、肩こりの改善、便秘解消、血流促進で代謝、免疫アップに繋がるそうです。行う時間帯によって効果が変わってくる様で、1番体温の高い16時～18時に行うと消費カロリーも高くなりダイエット効果になるとか。第1、第2合わせても6分半程の体操です。短時間で健康の維持、運動不足の解消となればやるしかない！ですね。



## 『写経は甘くない』



蒸し蒸しする日が続きますね。皆様、お身体の調子はいかがですか？カラッと晴れないと、身体もスッキリしませんよね！（洗濯物も大変です...）

気持ちだけでもピシッとするように、先日『写経』に行ってまいりました！近所のお寺さんで、やっていることを最近知り、ドキドキしながら行って来たんです！！恥ずかしながら、60才近いと言うのに一度も経験がありません。この機会にやらせて頂いて、人間的に落ち着くといいなと思いました。

お寺さんの入口より入ると直ぐ左手に3体の修行大師様や観音様の像があり、人間より少し大きくて迫力もあり、知らないうちに手を合わせていました。私にとってお寺さんは、子供の頃にはお墓があったりで、恐ろしいものでしたが、今では良い意味で身近な存在になりました。

それから本堂に向かい、緊張しながら中に入ると、和尚さんがお勤めの真っ最中でした。外より幾分涼しく広く薄暗い部屋にお経が流れ、先程よりは半分くらいか、それより小さい仏像がたくさん置かれている前に立っていると、本当に異空間にいる気がしました。本堂の奥の方に写経用の座卓が用意され、般若心経が薄く書かれた紙と筆ペンが置いてありました。握ると、不思議な力が湧いて来る気がしました。そして写経も、あっという間に終わるかと思いましたが、現実には甘くありませんでした。1/3ほど書いたところで足が痺れ、書き終わるまで痺れとの戦いでした。終わって歩く姿は、若者の踊りのブレイクダンスをしている様にガクガクしてました。（恥ずかしい...）

今回の写経で得たことは、写経は甘くない。——『人生も甘くない！人生は修行だ！』

榛原 友海

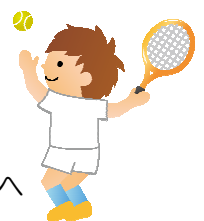
### — 休診のおしらせ —

#### ★前田先生★

国体予選に選手帯同のため、**7月9日(土)を休診**とさせていただきます。ご理解の程、よろしくお願い申し上げます。

#### ★「熊本地震災害義援金」の御礼

東海医療学園専門学校として65,605円の浄財が集まり、日本赤十字社静岡県支部へ寄付させていただきました。この場をお借りして御礼申し上げます。



### 【7月休診日】

3日、10日、17日  
18日(海の日)  
24日、31日



榛原 友海 (はいばら ともみ)

出身地：静岡県  
はり・灸・あん摩マッサージ指圧師

