

2014
平成26年4月-6

今月の情報

温もりを届けたい、手からこころへ.....

たまちゃん通信 52号



E-mail: honbu@otedama.jp
●お問い合わせなどメールをご利用ください



http://www.otedama.jp
●たまちゃん通信はホームページに掲載

日本のお手玉の会本部
〒792-0013 愛媛県新居浜市泉池町10番1号

TEL: 0897-32-0302

FAX: 0897-32-0311

第4木曜日は『健康おじゃめの日』

熊本おじゃめの会では毎月1回市民と一緒にお手玉

熊本支部 熊本おじゃめの会 会長 荒木 千鶴子

熊本おじゃめの会では、毎月1回、第4木曜日を「健康おじゃめの日」として、広く市民のみなさんと一緒に、お手玉遊びを楽しんでいます。

「遊び方、お手玉の作り方、健康芸術としてのお手玉(お手玉ダンス、ヨーヨーお手玉ダンス)、ヘルスアートお手玉」のプログラムに沿って、約1時間30分、お手玉健康法の指導を行っています。

ことしの2月、佐賀お手玉バルーンの川崎豊子さんから、電話で「日本のお手玉の会の会報『おてだま』で、ヨーヨーお手玉のことを知りました。どのようにして遊ぶのですか、また、ヨーヨーお手玉はどのように作るのですか」お尋ねがありました。

そんな関係で、この3月27日(木)の例会には、佐賀お手玉バルーンから5名が参加され、50近い方々にぎわいました。

まず、お手玉1つを使った遊びから始めます。次は、グループになってお手玉回しをします。その時、右に回した後は、必ず左回しというように、左右の手を使ったヘルスアートお手玉といった具合にやっていただきます。

次に、コミュニケーション遊び、ヨーヨーお手玉を使った「どんぐりコロコロ」のヨーヨーお手玉ダンスと、一通りの基本となる技術を伝えさせていただいています。

参加されたみなさんは、和気あいあいの雰囲気の中で、体が温まり、洋服を1枚、また1枚と脱がれ、お手玉健康法を実感されます。そして、口々に「お手玉って、こんなに楽しく、体が温まるものだとは知らなかった。ほんとうにお手玉は、不思議な力を持っていますね」いわれます。

いま、忙しいスピードの時代にあって、それに合った健康法が求められています。『いつでも、どこでも、誰でも、一人でも』できるお手玉は、現代にふさわしい遊びです。みなさんも左右の手を動かして、脳の活性化を始めてみてください。



熊本おじゃめの会では
毎月第4木曜日を
『健康おじゃめの日』とさだめて
市民と一緒にお手玉をおこなって
います。

