

「ぬくもりを届けたい、手から心へ」.....

たまちゃん通信

令和2年6月発行 No. 344

発行：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

e-mail: honbu@otedama.jp URL：http://www.otedama.jp

「運動不足解消 今こそお手玉」

長寿美子さん(福岡)の投稿が新聞に

日本のお手玉の会福岡支部(原妙子会長)の会員・長寿美子さん(写真左)の投稿が、西日本新聞の令和2年6月10日(水)の読者の投稿欄『こだま』に掲載されました。

長さんは、新型コロナウイルスの感染が拡大されている今こそ「お手玉をしよう」と、次のように呼び掛けています。



「新型コロナの第2波、第3波が懸念されています。在宅での運動不足解消法はテレビや新聞などで紹介されていますが、これがなかなか難しい。そこで、「お手玉遊び」はいかがですか。お手玉は立って、座って、車いすで、病床で、1人で、そして大勢で楽しめます。

お手玉を握り♪むすんでひらいてーなどと歌いながら遊べば老化防止、ストレス解消、機能回復などの効果があるそうです。そして楽しい。お手玉は縦10センチ、横18センチくらいの小布を袋にして、中身(小豆、ペレットなど)を40グラムくらい入れれば「俵型お手玉」のでき上りです。

俵型お手玉に輪ゴムを10個ほどつなげば「ヨーヨーお手玉」に。力いっぱい下に投げ、上がってくるところをつかんだり、たたいたりすれば手のひらはすぐ真っ赤になります。たくさんの神経を刺激して血流がよくなり脳によいのだそうです。

「たかがお手玉」「されどお手玉」。遊んでいるうちに「さすがお手玉」となります。お手玉は楽しいですよ。チャレンジなさいませんか。(福岡市中央区)

高齢の女性や男性にもお手玉をすすめたい

長さんは、投稿にあたって、書ききれなかったことがあったそうです。それは、「昔は、3個、4個のお手玉もしよったばってん。いまはでけん。」というお年寄りや、「お手玉やろ。女の子のするこったい」という人たちに、なんとしてもお手玉をしてもらいたい、ということです。

さらに、「ご家族に、お友達に、ご近所の方にも、お手玉をすすめましょう。そして新型コロナウイルスに感染しないようにしよう。」と書いています。長さんは、お手玉だけでなく手品も得意で、各地のレク大会や、施設などにも出かけて披露しているそうです。(写真右：得意のお手玉を披露する長さん)

