

ハケ岳南麓を終の棲家としていくために
ブラチナ研究会 長坂町

皆さんの多くは『人生の楽園』を思い描いてこのハケ岳南麓での暮らしを始められた事と思います。移住当初は大いに自然を満喫し、楽しい日々であったことでしょう。しかし、ふるさと倶楽部も20年経過してくると、思いのままには過ごせなくなった方も多くなってきたのではないのでしょうか。

『心配事を少しでも減らし、いつまでも楽しい暮らしを続けたい』、生活環境や周囲の条件は異なりますが、願いはみな同じではないかと思えます。“いつまでも充実した暮らしを続けるには何が必要か”“何を解決すれば安心して暮らせるのか”“自分たちでどんな準備をしておくことが出来るのか”ブラチナ研究会では、何が出来るかを考え、検討を重ね、足りない要素を少しでも埋め合わせていけないかと考えて活動をしています。

北杜市介護支援課とも話し合い、お互いに協力して補完し合いながら地域活動として進めていく関係も構築できてきました。近々には、行政からの出前講座を開催する事も企画しています。専門的な部分はふるさと倶楽部外の組織や法人を有効に活用し、いつまでもこの地で暮らしていけるような準備を一步步進めていきたいと考えています。



忘れな草とチューリップ

麓つぶやき

伝えたい事、感じていることなど100字程度でご投稿ください。
.....

元気に生きるアドバイス

自分を元気にする小さなコツをおすそ分け 小淵沢町

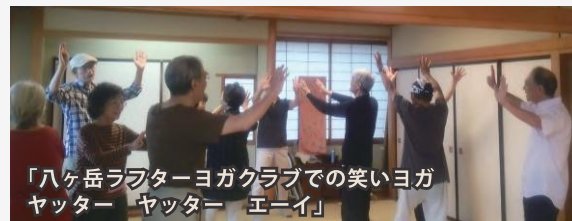
「折角の人生楽しく生きて悔いなく逝く」という野望の元、日々チマチマ実践中の秘め事のあれこれ。どうぞご笑納ください。

まず朝の目覚めや就寝時のベッドの上で「今日も目覚めたことに感謝」と心の中で大笑い。全身に微笑みと呼吸を送る様に意識し、深呼吸を繰り返す。手足のグーパー、身体をねじり、硬直後ゆるめる等で全身を労わる。

鏡の前で「今日も元気(素敵等)」の声かけに、鏡の中の人もニコリ喜び顔を見せる。脳科学でも、悲しい時に口角をあげると「自分は幸せ」と脳が思い始めるとか。

笑いヨガで、子どもの様な遊び心で楽しく笑うだけで、身体の活力とリラックスを実感。散歩時のナンバ歩き中も歯科治療中も、頭の中で笑いを実践。『楽しいから笑うのでない 笑うから楽しいのだ』を実感する中で、自分を元気にするコツのおすそ分けまで。

..... 紹介:セラピー、コーチング、ヒーリング等のセッションルームを主催。2009年からは特に笑いヨガに力を入れ、夫婦でティーチャーとして活躍中



「ハケ岳ラフターヨガクラブでの笑いヨガ ャッター ャッター エーイ」



*2019年10月~2021年10月までウクライナにボランティア活動で滞在しました 長坂町

世界紀行 ~ウクライナ~ エピソード②

2年間のウクライナ生活を振り返って見て、人生で大切に好きなものが増えたなと思います。

市場の何種類もの色鮮やかなベリー、青くどこまでも高く突き抜ける空、何度も足を運んだオペラ劇場、赤いピーツのボルシチ、黒パンでできた少し甘酸っぱい発泡ドリンクのクワス、ソフィア寺院で見た薄いピンクと紫色の夕焼け、子どもたちのはしゃぐ声。そこには、家族が食卓を囲んでいて、音楽を楽しんで、旅行して、猫がいて、少しシャイで優しい、そして、逞しく強い私の友人たちがいます。思い出と言うにはまだ新しすぎ



ボルシチは家庭ごとに自慢の味があります

て、扉を開ければすぐそこに、あのキエフのアパートの部屋が続いているような気がします。インターネット通話を使い、時々友人達と近況報告をしあいます。今まで訪れた国々で戦争したいという人は一人もいませんでした。ウクライナでもそうです。みんな幸せに暮らしたいだけ。彼らの幸せと、安全を願わずにはいられません。(終)



友人宅にて



お散歩とネコ