

Violinist  
**岩切陽子の音楽ひろば**

～♪ たのしく心と体リフレッシュ♪～

【第1回 音楽ひろば】のようすご紹介



【いやし玉】：直径4～5cm、ほど良い重さがある。動かすと「コロコロロン」と懐かしくやさしい音が響く。

秋雨でやや肌寒かった9月13日の午後、第6期1回目の「音楽ひろば」が開かれました。

先生のお話を聞く間、「いやし玉」というボールを両手で挟んで転がし、手の平をマッサージしました。親指の付け根を刺激すると特に効果的だそうです。皆さん体がポカポカしてきたようでした。

コミュニケーションゲーム<1>は、「太股の内側を鍛えるゲーム」でした。膝と膝の間に直径15cmほどのボールを挟み、リズムに合わせて歩きます。カカトから歩くのが大事で、加齢による0脚や軽い尿漏れ予防に効果があるそうです。



「ゴムボール」手でつかみやすいように硬さを調節することがポイントです。

ゲーム<2>は、<1>よりやや大きめのボールを使ったゲーム「拍手でキャッチボール」。2人で組み、2mくらい離れて立ちます。でボールを投げ、で手を1回叩きます。受ける人がボールをキャッチすると同時に投げた人が手を叩く音が聞こえる、というリズムです。慣れてきたら二人の距離を離し、でボールを投げたらは手を2回叩きます。受ける人はで一呼吸おき、で手を叩き、でボールをキャッチします。リズム感と敏しょう性がつくそうです。

お子さんと一緒にやると楽しいと思います。お試してください。

**漢方入門**

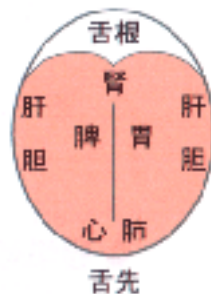
(8)

于海 (Yu Hai)

「舌を診る」

舌診は東洋医学の診断手法としてよく使われています。舌体の形、質と色、舌苔の厚さ、色と分布などによって身体の状態を判断します。

「舌診部おける臓腑」



[舌体の形]

肥 大：主に消化器官不良を表す  
やせ型：便秘、情緒不安、自律神経失調症の方が多い

[舌体の色]

白っぽい：冷え性、体力不足の表れ  
赤 色：熱の病  
紫 色：何か原因による循環不良の表れ

[舌苔の色]

白 色：風邪初期、軽症の疾病  
黄 色：熱の病症、便秘、口臭  
蒼白色：睡眠不足、或いは疲労感の強い状態

[舌苔の厚さ]

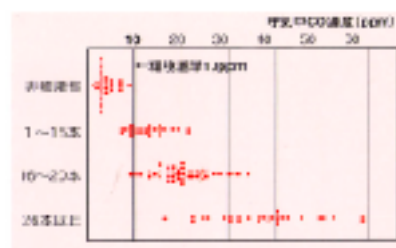
薄 い：軽症  
厚 い：中度と重傷  
ほかに、上図のような舌の部位に対して、相当する臓器の状態を診ます。

(つづく)

≪クイズの答え：

一酸化炭素>

タバコが細長いのは、ゆっくり燃やして不完全燃焼させるため。不完全燃焼させると一酸化炭素がたくさん出る。



**第6期教室、開催中!**

Violinist  
**岩切陽子の音楽ひろば**



お問い合わせ、お申し込みは下記へお願いいたします。

058-296-4038  
(随時受付)

<第6期 開催日>

'06.9月～'07.1月 第2火曜日(全5回)

・午後：13時半開始

<開催予定日>

第2回 10月10日(火)

第3回 11月14日(火)

第4回 12月12日(火)

第5回 07.1月 9日(火)

<参加費>

前納制(全5回分・・・10,000円)

・1回のみ参加・・・2,500円

<内容>

- ・毎回、岩切先生のヴァイオリン演奏があります。
- ・からだをほぐすために「足もみ」をします。裸足になれる服装、または5本指靴下でおいでください。
- ・右脳を刺激し、からだの機能活性化のために、テーマにもとづいた様々なコミュニケーションゲームを行います。

おためし参加、大歓迎です。お気軽にお問い合わせ下さい。