

在禪洞

すこやか教室

曜日と時間：毎週金曜日 11:00~12:00

参加：無料

指導：原 茉奈美 (理学療法士)

<8月の予定>

みなさん、「良質な睡眠」はとれていますか？ぐっすり眠るためには、昼間の適度な運動、リラックス、寝る前の光刺激（テレビや部屋の明かり）を軽減する・・・など、さまざまな方法があります。また夜10時から2時は、ゴールデンスリープと呼ばれ、この時間にしっかり眠ることで、体の疲れが取れるそうです。寝苦しい夜が続きますが、良い睡眠を心がけ、夏の疲れを吹き飛ばしましょう。

8月 6日（金） ・棒体操でストレッチ ・腰痛予防運動 ・頭の体操

27日（金） ・棒体操でストレッチ ・腰痛予防運動 ・頭の体操

原発の電気や石油エネルギーに頼り切って、快適なくらし、豊かなくらしが続く・・・。

未だかつてない豪雨や地震への恐れを前に、その生活のもろさ危うさが透けて見える。

瀬戸内海に浮かぶ小さな島で28年も前から起きていることに挑んだ、

二人の女性監督の、ドキュメンタリー映画を紹介。

二つのドキュメンタリー映画

①「祝の島」 名古屋シネマスコレ 初秋上映の予定
ほうりのしま

②「ミツバチの羽音と地球の回転」
岐阜市ハートフルスクエア-G大研修室にて 8月21日(土)3回上映



「祝の島」 監督：頼瀬あや

古代から会場の交通の要衝で、公開安全と豊かな海への感謝をささげる神官・祝がいたという祝島。

現在では約五百人の島民が暮らしています。

代々引き継がれてきた自然とのつながり、人々の絆が、島の日常を支えています。

「祝の島」は、「海は絶対に売れない！」と抗議を続ける島の人びとの精神風景を映し出した。そして海を売り、また買収していく力の素顔も。魚湧く海は偽りを知らない。人間の心の透明度や乱れ、汚染の濃淡、精神の高低もすべて映す。島の自然と人間が織りなす映像のシークエンスは、まるで鏡のようにそれを捉えた。

(映画「祝島」パンフレットより抜粋転載)

「ミツバチの羽音と地球の回転」 監督：鎌仲ひとみ

映画は、日本のエネルギーの最前線、上原原発計画に向き合う祝島の人々とスウェーデンで持続可能な社会を模索する人々の取り組みの両方を一本の映画で描いている。いかにして、自分たちのエネルギーの未来を切り開くのか？現場からの問いかけは私達に選択を迫ってくる。また同時に不可能と思われていることを可能にする人間のエネルギーが、私たちと同じ全く普通の人々の感性と思いが、国の違いを超えて交差し新しいビジョンを描き出す。

未来を待たずに今、未来を作り出すその現実がここにある。(映画「ミツバチの羽音と地球の回転」チラシより抜粋転載)