

自力で 健体康心になる

この街で頑張る人、会社、団体を「人と人とのつながり」で紹介していきます。



しげる店長

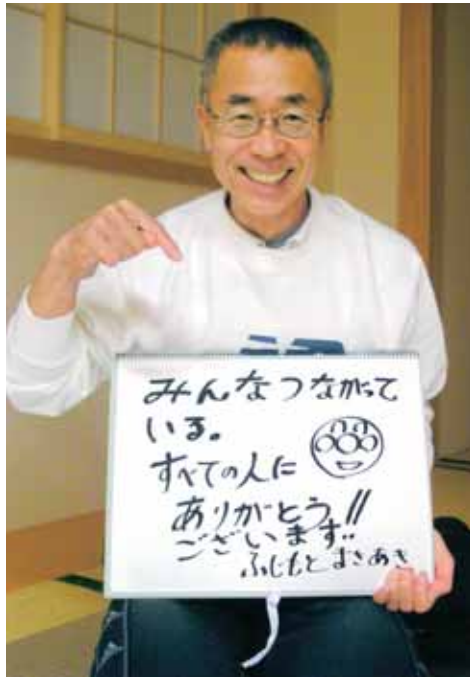
「時間あるんやったら、ご飯食べてかれ。」

「そんな風に、何気ないいつもの食事に友人を誘う。家族と友人とで一緒に楽しく過ごす会食。」

「醤油が切れたら、隣の家に借りに行く。味噌が切れたら向かいの家へ...」

「そついつた日本の風習でなくなってきたなあ。」

「そう語るのには、自力整体の藤本雅明先生。」



藤本さんは、十一年前より自力整体整食整心法を学び、自分で経験した事を多くの人にお伝え、自力で健体康心をめざす方のサポートをしている。

「自力整体とは、自分で体を指圧、マッサージをしてほくして気をめぐらし内臓を休める食べ方をし、心をリラックサさせることで自然治癒力を高める健康法。」

「今回、おやべスポーツクラブ自力整体教室で体験させていただいた。」

「無理することはありませんよ。人それぞれ違いますから。」

とみんなに声をかけながら、ゆっくりとした動きで体の関節をゆるめていく。

「整体というイメージとは違い、途中で仰向けになつて全身の力を抜いてリラックサする時間をとるなど、ゆつたりと体と心にストレスをかけずに進められる。」

「ダイエットは、やせることではなく、生活習慣を見直すこと。」

「体のメンテナンスをしましょう。」

藤本さんは、小矢部、金沢、高岡と、月曜日から金曜日まで教室を受け持っている。

体のメンテナンスを続けると、「あれ？いつもはできないのにできないなあ」「何か違和感を感じる」など体の変化に気付くことができる。予防医学に繋がる。

一番のボランティアとは...藤本さんが語る。

「自主自立で生きる。最期まで人の手を借りずに生きる。それが一番のボランティアじゃないかな？」

「ボランティアは、誰かが困っていることを助けてあげること。それなら、誰にも迷惑をかけずに、生きていることが最大のボランティアになるのでは。」

その為には、自分の体をケアしなくてはならない。食事も大切だし、心のケアも大切。」

昔はどの家庭にも粥用の「雪平鍋」があった。体調が悪くなると雪平鍋でお粥を作つて食べる。熱が出たらリンゴをすつて飲ませたり...。胃腸に負担をかけずに自然治癒力を高める。

「今はすぐに病院に行く。昔は簡単に病院に頼らない知恵がたくさんあったんだよね。」

藤本さんに自力整体を始めたきっかけを伺った。以前サラリーマンをしていて体をこわした。そのときに福光で有機農業をされている方のことを知り、会いに行った。そこで食を見直すことがとても大切だと気づかされた。

ただ、それだけではまだ体調が整わない。そんなとき本屋でパッと目に入ったのが「自力整体」。

「小矢部ではケーブルテレビですつと紹介戴いたので知名度があるんじゃないのかな。」

「放映中散歩している時にお年寄りの方からい



「つもありがとう」と声をかけられることもあった。」

最後にありがとうメッセージを書いてもらう。「アンパンマンのマーチの歌がお気に入りです。」と、アンパンマンの似顔絵を画用紙に付け加えた。

（アンパンマンのマーチ）
...
なんのために 生まれて
なにをして 生きるのか
こたえられない なんて
そんなのは いやだ!
今を生きて ことで
熱い ころ 燃える
だから 君は いくんだ
ほほえんで...

「小矢部市の1%の住民だけでも自分の体をケアすることの大切さに気づいてもらえれば、小矢部がすごく元気な町になると思う。」

「どんな小さな集まりでも教えに行きますよ。」と、愛情いっぱい笑顔でお話頂いた。

藤本 雅明
.....
おや文高ミ
文化岡高セ
センター・イ
JEUG IA カル
ター・おやべ
クラブ等で自
自力健康講
【連絡先】
電話:090-3293-8574
Mail: fhhxg 709 @gm ail.com

自分で自分の体を 一度検査してみませんか? 出張自力整体教室開催致します!

「どんな小さな集まりでも教えに行きますよ。」自力整体教室体験について聞いてみたいこと、「うちの地区にも来てほしい」出張教室のご相談等、お気軽に上記連絡先までお問合せください。



おしらせ

藤本さん、また今度一緒に飲みましょう。



店長からの一言