

内気功で健康寿命を延伸

原田まちセン 理論と実践で学ぶ



陰陽の特性を意識しながら体を動かす

原田まちづくりセン
ターで「内気功で健康
寿命を延ばそう」が開

かれていた。2月まで
の全7回。約20人の受
講者が、無為気功養生

會の石川雅美さんから
内気功や音声気功の理
論と実践、中医学、養
生学などを学び、健康
寿命の延伸につなげて
いる。

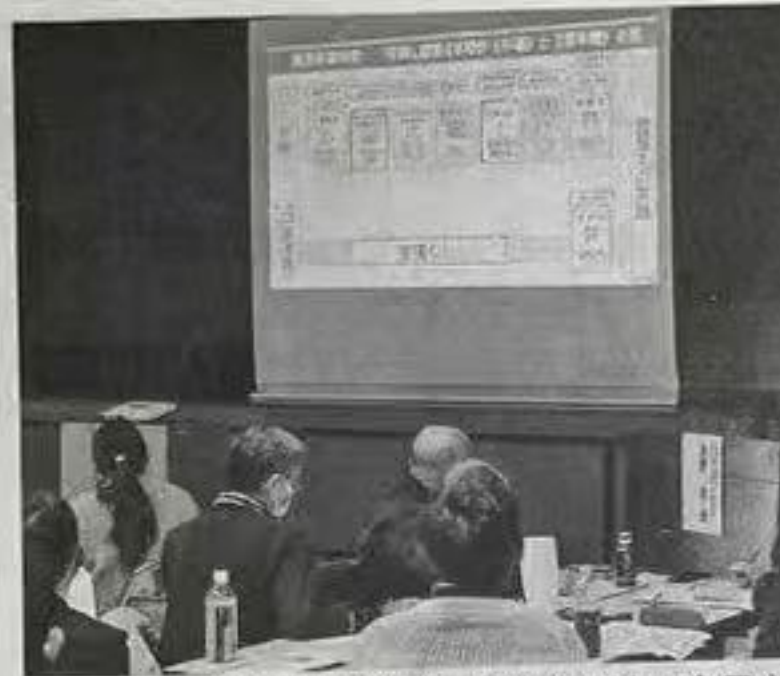
4回目は、気功の理
論や音声気功などを中
心に学んだ。

このほか、目を閉じ
て音楽を聴きながら心
を落ち着かせる瞑想な
ども繰り広げられた。

生まれるとされてい
る」などと解説した。

その上で、「動きの
ある気功のポーズ(陽)

石川さんは「大地に
立つ一本の木になった
ような気持ちで」「人
と合わせず自分の呼吸
のペースで実践して」



住宅再建の支援制度を説明する永野さん

で防災士の永野海さん
(静岡県ボランティア
協会理事)が解説した。
受けられる公的支援
の内容は罹災(りさい)
証明の判定に大きく左
右され、住宅を解体し
て建て替える場合、半
壊と準半壊では天国と
地獄の差になることを
説明した。

被災者には、必要な
制度を利用してすぐに
再建できる「強い被災

併せて、支援制度は
複雑過ぎて高齢者では
手続きが難しい現状も

展示内容は▽被害の
紹介▽家庭内の対策の
推進▽自助と共助の重
要性▽で、震災の被害