

====このお便りは私が担当する太極拳教室のみなさんに8月を除き毎月お届けしております。====

トピックス

亀戸サンスト野外太極拳、 7～9月は夏休み、10月再開

亀戸サンストリートで毎週水曜日に行われている「サンスト野外太極拳」は、7月から9月までは暑さがきついので、お休みとなりますが、10月1日から再開されますので、ぜひまたご参加ください。毎週水曜日10時～11時、参加無料です。



講師は同じく松浦、鶴岡、茶木の3人が務めます。（写真は6月25日の様子です。約40人参加。）

健康妄語録 「東京水」に替えました

東京の水道水の水質が一段と向上したということを知りましたので、ためしに我が家の台所の蛇口から直接飲んで見ましたら、確かに一時期と違ってカルキ臭もほとんど感じられず十分飲めました。（水道局のデータからも「おいしい水」、「安全な水」のレベルを立派にクリアしていることは間違いありません。）いままで家で飲用などに使っていた「×××天然水」と飲み比べてみてもほとんど違いを感じませんでしたので、5月から思い切ってすべて水道水に切り替えました。念のため煮沸したうえで、冷蔵庫で冷やしておくようにしました。外出する際も小さなペットボトルに詰めて持って出ていますが、もうまったく違和感はありません。毎日おいしく飲んでいきます。

ところで、水道水の値段などまったく知らなかったのですが、調べてみるとこうなっています。

上水道料金150円/立方メートル+下水道料金120円/立方メートル=合計水道料金270円/立方メートル
一方、ペットボトル入りの水の値段はというと、

「×××天然水」2リットル入り購入単価は約150円/本でしたから、1リットルにすると約75円。

立方メートルあたり75000円で、水道水の278倍のお値段です。

自販機で買う500ミリリットルの水やお茶飲料を仮に平均130円とすると、これは1リットルにすると260円。立方メートルあたり260000円、水道水の963倍のお値段です。

こんなに違いがあるとは思ってもみませんでした。仮に味や風味に違いはあるとしても、とても278倍や963倍の違いがあるとは思えません。たとえば、ラーメン一杯500円が普通として、278倍つまり14万円のラーメン、963倍つまり48万円のラーメンを食べているようなものです。とかく利便性や健康志向に極端に走りがちですが、改めて考えさせられました。

2人家族年金暮らしの我が家ですが、それでも①と②を合わせると、年間で10万円近く掛かっていたと思いますので、諸物価高騰の折から、家計にも少なからざる寄与があるということです。これも中野完二先生が日頃おっしゃっている「無過不及」のほどの良さを、ささやかながら実行に移した結果というところでしょうか。お勧めします「東京水」！

8. 何が効果をもたらしているのか

前回述べたように、楊名時健康太極拳における「健身効果」というものは、必ずしも「二十四式太極拳」の技法や套路だけからもたらされるものではなく、「楊名時健康太極拳教室」で定められている「立禅・甩手・八段錦・二十四式太極拳」という基本メニューの、（さらには各教室で行われているであろう各種の準備運動も含めての、）それぞれのメニューから、相関的に、また相乗的にもたらされるものであると思います。無駄で、無益なメニューはなく、すべてのメニューは「健身効果」に結びついているものばかりだからです。また太極拳をグループで演じるときの、静かで穏やかな、そして気が通いあっている雰囲気、心身への好ましい影響も大きいものだと思います。

しかしながら、初めて教室にこられた人には、「たとえ週に一回でも太極拳教室に通うことそのものが、（何もしていなかった段階に比べれば、）すでに健身効果をもたらしているということですよ。」と常々申し上げてはいますが、さりとて、週に一度教室に通うだけですべての人に健康増進が保証出来るというものでもありません。

大切なことは、これも楊名時先生の語録からの引用ですが、一つには習い始めたら途中で止めることなく続けること（ふーばーまん 不怕慢、じーばーたん 只怕站）であり、二つには、できるだけ毎日練習すること（てんてんがくしゅう 天天学習）だと思います。太極拳の健身効果は、長く続ければ続けるほど発揮されるものであり、正しい動きに近づけば近づくほど向上するものです。また毎日の生活習慣の中に“教室で習ったことの中の幾つかでも”取り入れることが最良の健康法だからです。言うまでも無いことですが、止めてしまえば元の木阿弥というのはすべての健康法に当てはまることでもあります。

旅をうたい拳を詠む

「明治の東京風景」展を詠む

先日観た『明治の東京風景』展の感想を歌に詠みました。この展示会は墨田区の緑図書館が6月に開催したもので、幕末生まれの版画家「小林清親」とその弟子の「井上安治」二人の木版画34枚が出展されました。副題が“宵から黎明まで”とあるように、まだ江戸の風情を十分に残している明治のはじめの東京の下町の夜景などを描いたものがほとんどです。入場無料の小さな展示会でしたが、江戸を熱愛する小生としては、大いに楽しむことが出来ました。



【今戸橋茶亭の月夜・小林清親】

（上図の左側の家が料亭「有明楼」、

正面の橋が山谷掘に架かる今戸橋

で、その向こうが隅田川です）

月や良し雨良し雪良し蛍良し夜を愛した小林清親

大川にあかり灯こぼして「有明楼」二階座敷の影も悩まし

「待乳山雪の黄昏」ことに佳し凍てつく風を感じつつ観る

屋形船行くや夕べの「御茶ノ水」蛍まつわり逢瀬をはやす