

# 私達のニイハオ・ボランティア活動報告



専科一期校友会太極拳クラブ

# 発刊によせて

私達は名誉ある専科一期生として「いきがい大学伊奈学園」に入学し、建学の精神である地域社会へのボランティア活動参加についていろいろと学び卒業しました。専科一期生の健康コースでは、建学の精神を实践すべく「太極拳クラブ」や「手話ダンス同好会」を立上げて、自分達クラブの演技を研摩して老人施設等へのボランティア活動に取組みを開始して、はや7年が経とうとしています。

しかしながら、私達も卒業から7年も経つと、加齢に伴う高齢化から肉体の老化等で自身の体調や家庭の方々の事情からボランティア活動に参加する人も減少の一途を辿っていることは言うまでもありません。2つのクラブのボランティア活動も中心になる方々のご努力で細々と続いていると言っても過言ではありません。今は亡き栞原八洲子さんは、この2つのクラブに所属してボランティア活動に頑張っていた姿は忘れることはできません。亡くなって一年も瞬く間に過ぎ去ってしまいました。先般は亡き栞原さんを偲ぶと共に、活動を支えている方々に敬意を表する観点から手話ダンス同好会の「私達のいきいきボランティア活動（H22年度～27年度）」を発刊しました。

今回は伊奈学園建学の精神であるボランティア参加に取組んだ太極拳クラブの踏み跡を記す観点から、亡き栞原八洲子を偲ぶと共に、太極拳クラブを指導されている吉橋さんに敬意を表する意から「私達のニイハオ・ボランティア活動報告」発行することにしました。冊子原稿は後日作成することにして、とりあえずPDFで皆様にお届けします。

専科一期校友会HP管理人 岡村昭則

## H 2 1 年太極拳クラブ立上げ

5月12日のクラブ編成協議には15名が参加し、そのうち経験者は1名(幸いにも準師範資格者)のみでした。組織・役割分担等を決めて太極拳クラブはスタートしましたが、5月18日の第一回練習日には19名が参加し、現状の体制となりました。

【メンバー】(学籍名簿順)

コース	氏名	記事	コース	氏名	記事
「健康づくり」	新井 貞男	連絡	「郷土をしる」	安藤 允浩	
	大橋 順子			五反田 龍子	
	クワ原 八州子			小林 久美子	副部長
	高田 忠良			中島 和子	会計
	西村 美智子			森田 啓資	部長
	埴 恒雄		「まちづくり」	石井 一好	
	星澤 恵美子			小林 正子	連絡
	吉田 順子			蔦川 忠義	
	吉橋 佳子	指導		福島 徹也	
				吉澤 幸男	

### ★活動状況

メンバー唯一の太極拳経験者 吉橋佳子準師範(けんこうづくりコース)による実技指導のもと、挨拶(ニハオ)に始まり挨拶(シェェ、ツイチェン)で終わる太極拳の初歩の初歩を、授業終了後5時まで練習しています。

学園祭での発表を目標に、全員で和気藹々ながらも熱心に「八段錦」と「太極拳24式(白鶴の舞)」(ただし、入門部分を中心)に取り組み中です。



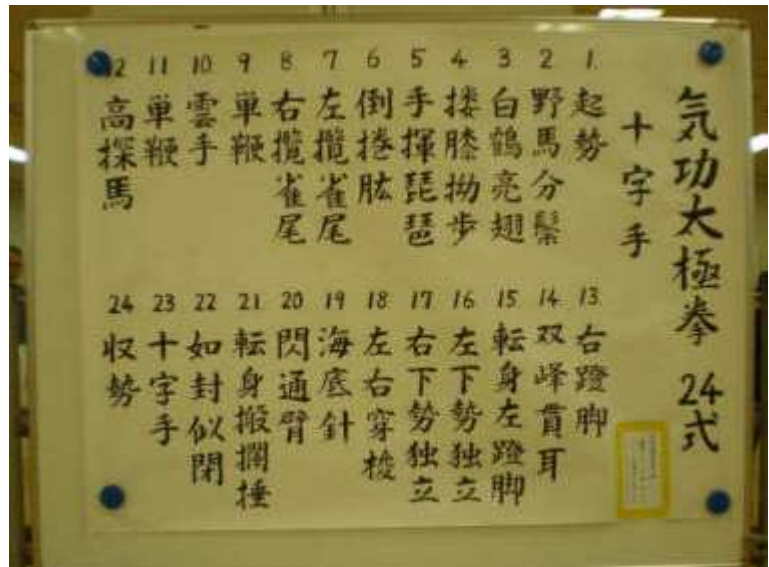
## 「八段錦」とは

“八種の優れた養生法を集大成したもの”という意味です。血液の循環をよくし、内臓の働きを整える中国古来の養生法の一つで、特に呼吸法を意識することが大切です。

## 「太極拳 24 式(白鶴の舞)」とは

太極拳は、中国において気功の考え方に基づいて、伝統的な武術から編み出され広く普及しています。1956 年中国において、主として初心者向けに制定された「簡化二十四式」を基に、楊名時老師が日本人向けに保健を重視して創作したもので、その特色は以下の 4 点です。

- 柔軟性(心と体を柔かく)
- 連続性(流れるように)
- 統一性(悩み事を忘れて)
- 円運動性



## 太極拳クラブ 合宿練習を実施

専科第1期生太極拳クラブは、2009年10月26日(月)・27日(火)、小鹿野町営国民宿舎「両神荘」に於いて、学園祭の慰労・メンバー相互間の親睦・太極拳技量の向上等を目的に合宿練習を行いました。(参加13名)

★第一日目は、「両神荘」名物の手打ち蕎麦で昼食を済ませた後、練習開始(14時30分)までの自由時間に、隣接した「<sup>しんいかん</sup>神怡館」(埼玉県・中国山西省友好記念館)を見学し、太極拳の底に

流れる中国文化の理解に努めました。当日は、雨天のため予定した「神怡館」前庭での屋外練習を諦め、「両神荘」体育館での練習となりました。練習は、久しぶりに八段錦から始め、学園祭で表演した不老拳(第1式～第9式)へと進みました。この辺りまでは、全員が各人それなりの自信とゆとりの表情でしたが、未知の分野(第10式以降)に進むにつれ、師範の動作を真似しようにも体が自由に動かず、太極拳の難しさを実感しました。特に第15式(轉身左踵脚)・第16式(左下勢独立)等々にその傾向が顕著でした。温泉で練習疲れを癒した後の懇親会は、和気藹々・爆笑また爆笑の連続で、参加者全員が長年の知己の様な状態となれ、その目的を十分に達成できました。また、この雰囲気の流れの中で、レクリエーションとしてのハイキング(12月7日)・忘年会(12月14日)の日程と幹事が決まりました。

★第二日目は、前日と打って変わった晴天で、午前中に「神怡館」前庭での屋外練習を行いました。朝から温泉で心身をリラックスさせた効果もあってか、気分爽快な練習ができ、各人各々に太極拳への想いを再確認して合宿を終わりました。

以上2009年11月2日伊奈学園 専科第1期生太極拳クラブ



## 太極拳クラブ期末研修・懇親会

2009年度打ち上げと2010年度新発会及び退部者送別会と新部員の歓迎等諸々兼ねて挙  
行する。

開催日時 平成22年3月17日 10時～15時

場 所 埼玉県勤労青少年 フレンドシップ・ハイツよしみ

集 合 AM9:20 JR高崎線 鴻巣駅 西口

スケジュール 9:30送迎バス発車

9:50現地到着

10時～太極拳稽古

12時～自由時間(入浴300円:個人負担・散歩等)

12:45～懇親会

15:30 送迎バス出発

15:50 JR鴻巣駅着 解散

会 費 飲酒者:4,000円 非飲酒者:3,500円

参 加 者 20名

懇親会では、各自が一年間の感想や来年度への抱負を述べました。学園祭の表演は素晴らしく  
途中からの入部はついていけるか心配だったが今日の練習を見てこれならついていけると思っ  
たという新部員さんの感想に大笑いとなりました。太極拳に興味のある方お越し下さい。

2010年度活動予定 県活の開館日の月曜日、9:30～11:30 3F リハーサル室



## 専科一期校友会 太極拳クラブ平成22年度活動報告

昨年はクラブ活動として、楊名時太極拳の指導者資格をお持ちの健康づくりコースの吉橋佳子さんを先生としてお願いし、郷土を知るコースの森田啓資部長の下、19名で活動を続けてきました。吉橋先生の厳しくも温かい指導により学園祭で演武を公開できるところまで到達しました。3月末で3名が都合で退会されましたが、残りの方全員一致で校友会のクラブ活動として継続していくことを決めました。

- 森田さんの見事な策略により、役員は一年限りで重任は認めないという申し合わせがいつの間にか成立してしまい、不肖安藤に部長という大役が回ってきてしまいました。校友会クラブとして発足するに当たり、心機一転「はくつるの会」と命名し、2名が新規に加入され吉橋先生と併せて18名で楊名時健康太極拳二十四式の完全習得を目指して頑張っているところです。

- 現在は、10月の学園祭にOBグループとして出演する心積もりで練習をしております。活動



は、皆さんの都合もあり県活センター内の施設(第一視聴覚室)で月曜日の午前中に行うことを原則としています。しかし、月曜日は県活休館の時間が多く、月に一度しか練習できないこともあります。その様な月は、せめて月に二度くらいは練習日を確保しようと火曜日に設定をするようにしていますが施設利用抽選に外れるケースが多く、練習不足は否めません(毎日少しずつでも各自が家で練習すれば良いのですが、私を筆頭に男性群は怠けているようです)。

- しかし、県活が休館のために太極拳を練習できない月曜日が有ということが思わぬ副産物を産んでいます。すなわち、そのような月曜日を利用して月に一度のペースで、ハイキングを実施しています。登山を趣味にしている方達が音頭をとって、手頃な山(丘)を選んでくださるので、ゆったりのんびりと季節の花々を愛でたりしながら汗を愉しんでいます。最近では、6月には大平山へ行ってきました、7月には鳴虫山へ行く予定です。安藤 允浩 (P.N.:戸井 良)



6月21日太極拳有志で栃木の太平山ハイキングに行きました。歩程9km、4時間で新緑の小道、あじさい街道を堪能しました。写真は途中の大中寺前でのものです。この寺は上杉、北条の両氏が和を結んだ史実で有名です。ここで1句  
**謙信も見たやあじさい大中寺はくつるの会一同**

## 10月22日14:40に向けて励んでいます ボランティア活動発表会出場

伊奈学園ボランティア活動発表会に出場が決まり(専科でははくつるの会のみ)全員緊張感漂わせながら練習中。先生の指導は適格ながらもなかなか思うようには体が動いてくれません。やるほどに未熟さが解かり難しくなります。動きを揃える。虚実をきちっと。二大ポイントを踏まえ、舞台では楽しく演じるのが目標。お客様は綺麗な花々と思う事。発表会の後のお楽しみをニンジンとして馬は走るのみ。応援お願いします。



衣裳合わせも熱心



演技など発表の打合せ



練習身の熱がはいります

## 学園祭に続くフェスティバルに出場決定！

8月最後の練習日 30日の中で部員に周知されました。

10月22日14:40～「伊奈学園ボランティア活動合同発表会」(学園祭3日目)

11月26日10:00～11:40第19回伊奈連協主催「合同研修会」で演武することになりました。

10月は、太極拳24式を。合同研修会では、参加者皆さんが体験できる内容とする事に決定。詳細は先生と役員との話し合いで。他の教室の2日分と先生がおっしゃるほど練習に熱が入りました。汗をかいた後は、9名で「若や」へ。店員さんが、暖簾を片付け始めるまで。(午後、パソコンクラブの方はご一緒できず残念)







## 平成22年度「ボランティア活動発表会」参加報告



専科一期校友会 太極拳「はくつるの会」のみなさんと演武を紹介します

## 力をぬけば

J. Y

健康太極拳。そう、あのゆったりとした動きの中国伝来の健康体操だ。運動音痴の私でも、スローモーションで行えばよいのなら、何とかついていけるかなと軽い気持ちで入部した。はじめは、指導者について見よう見まねで手足を動かしてみるのだが、これが本当にむずかしい。「何かわからないところがありますか。」と聞かれても、何がわからないのかさっぱりわからない。雲をつかむような状態である。そうはいってもなんとか続けていくうちに一年ほどたつと、基本の二四式の形だけは覚えることができた。すると今度は、「深長呼吸をしっかりと脱力して行ってください。」と言われた。その後もたびたび、手足の力をぬくように言われる。「ウーン、脱力ねえ。」そういわれてみると、それは私には一番欠けていたことかもしれない。

思えば、二八歳のお正月、夫をくも膜下出血で亡くして以来、当時五歳と三歳の子をかかえて脱力なんてしている暇などなかった。あれから四十年余り。もう脱力ぐらいできなくてはいけない。そういえば、この春、お花見に身延山に行った。久遠寺にかすむ薄紅色のしだれ桜に、いつしか花酔い気分で石段をふらふらと下っていたことがあった。「あの時の気分かなあ。」と言ったら、「それは脱力じゃなくて、脱力感でしょ。」と娘。



私は、呼吸法をかえてみた。吐く息にウエイトをおき、吸う息の二倍の時間をかけて吐ききる深長呼吸をしばらくの間くりかえしてみた。と、不思議なことに雑念が払われ、身体の中心はしっかりしているのに手足が軽くなってきたように感じられる。ゆったりと手足が動く。気分もとてもよい。雲をつかむようなたよりない思いから、雲の中をゆっくり進んでいる感覚にかわってきた。

これだ。

この感じだ。

その時から脱力のコツのようなものがわかってきた。こうして太極拳二四式をひとつおりのり終えた後は、体の芯までシャワーで清められたようにすがすがしい。あゝ、この爽快感がたまらない。かくしてすっかりやみつきになってしまった。

## 11月26日の午前、県活307セミナー室で「はくつる」が舞った

遡ること10月15日に開かれた専科1期校友会理事会において次のような決定があった。1: 11月26日に第19回合同研修会が催されるが、午前中に各期集会在設定されている。2: 各期集会の内容は基本的には各種情報の共有であるが、話だけではつまらない。3: 各クラブから3分間程度で報告をして貰うが、太極拳クラブと手話ダンスクラブは出席者が身体を一緒に動かせるような20分間程度のメニューを考える。そこで、太極拳クラブ「はくつるの会」として、吉橋佳子先生に構成していただいたのが当日のメニューである。メニューについては、田中会長に無理を言って印刷物(原稿は吉橋先生作成)として作成して貰い参加者に配布をしたが、「『心・息・動』と



心も体もリフレッシュして心と体のバランスを養いましょう！」というコンセプトで構成されている。時間がもう少し与えられれば、冒頭の「立禅」で呼吸法を十分に体験していただきたかった。呼吸法について敢えてポイントを二つに絞るなら、鼻からの腹式呼吸であること、息を吐く時間を吸う時間の2倍掛けることである。これが簡単なようだがなかなか難しい、しかし会得をすると精神集中を要求される場面では大変な威力を発揮するのである。次に順次、楊名時太極拳24式からセレクトした動きを体験して戴いた。本来、これらは連続した動きの中で演じられるものであるもので、吉橋先生も指導するには大変だったと思われる。ただし、出席された皆さんが真剣に演じていただいたので壇上で模範演武？をした我々もやって良かったと思っている。もし、太極拳に少しでも興味を持たれた方が居られれば、隔週に県活の第一視聴覚室で稽古をしているので覗きにきていただき、気が向いたら一緒に演じて戴きたい。最後に、気持ちよく一緒に演じて戴いた参加者の皆さん、無理を言ってぶつ切りのメニューを創って戴きご指導戴いた吉橋先生に感謝申し上げます。

心も体もリフレッシュして心と体のバランスを養いましょう！」というコンセプトで構成されている。時間がもう少し与えられれば、冒頭の「立禅」で呼吸法を十分に体験していただきたかった。呼吸法について敢えてポイントを二つに絞るなら、鼻からの腹式呼吸であること、息を吐く時間を吸う時間の2倍掛けることである。これが簡単なようだがなかなか難しい、しかし会得をすると精神集中を要求される場面では大変な威力を発揮するのである。次に順次、楊名時太極拳24式からセレクトした動きを体験して戴いた。本来、これらは連続した動きの中で演じられるものであるもので、吉橋先生も指導するには大変だったと思われる。ただし、出席された皆さんが真剣に演じていただいたので壇上で模範演武？をした我々もやって良かったと思っている。もし、太極拳に少しでも興味を持たれた方が居られれば、隔週に県活の第一視聴覚室で稽古をしているので覗きにきていただき、気が向いたら一緒に演じて戴きたい。最後に、気持ちよく一緒に演じて戴いた参加者の皆さん、無理を言ってぶつ切りのメニューを創って戴きご指導戴いた吉橋先生に感謝申し上げます。



# 吉橋先生、幸手で表演

先生の先生はやっぱり凄い！

平成 22 年度、人権・同和を考える「県民の集い」が 11 月 27 日、幸手市民文化館(アスカル幸手)でありました。活動成果舞台発表で、吹上の吉橋先生の先生とお仲間とが不老拳を披露されました。舞踊発表の多い中、とても素晴らしかったです。先生の先生は動きがなめらかで思わず連続シャッターを切ってしまいました。司会者が「今日の出来栄は？」の質問に、「そう言う事は問題ではない。立派な舞台で表演できて皆喜んでいると思う」。日頃からの吉橋先生の教え通りと、なるほど納得でした。午後からは乙武洋匡さんの講演「みんな違って、みんないい」もありました。心のバリアフリーはなかなか難しいですが、そうありたいと思っています。文・写真・クワハラ



## はくつるの会 合同研修会で演技

昨年の演技が大変好評であったとの声に押され、23年11月18日(金)第20回合同研修会で「はくつるの会」が模範演技と参加者への指導を行いました。当日は60名の参加者があり、課題学習の取組み発表や手話ダンスグループの演技の後、トリで登場しました。吉橋講師と9人の参加メンバーによる楊名時太極拳二十四式の一部を披露した後、講師の分りやすい指導により参加者全員が太極拳を舞い「謝謝」「再見」の挨拶で締めとなりました。昼食前の太極拳で皆さん心も身体もリフレッシュし、楽しい食事で大いに旧交を温められたことと思います。～ゆったりと鶴が舞うごとく～ (文・蔦川)



# はくつるの会 平成23年度総会報告

(H24.2.28)

1年の早いこと、特に昨年3月の東日本大震災の悲惨さと福島原発の過酷な現実を目の当たりにした衝撃の年でした。我が会員にも様々な試練のあった年でしたが、健康太極拳のお陰で乗り越えられたと思っています。そんな思いの中、吉橋先生のご指導の下、午前9:30より県活で「八段錦」と「24式太極拳」の稽古を行いました。専科クラブ活動から既に3年、やっと24式の順番はマスターしたものの部分稽古で改めて「心・息・動」の調和の素晴らしさを僅かながらも実感しています。

★さて、とは言え今日の楽しみは「木曾路・上尾店」での総会・食事会、稽古を早めに切り上げて車8台での大移動です。会場には当日の参加者11名が無事に揃い、23年度役員(蔦川、クワ原、森田、斉藤)の報告の後、24年度役員(埜部長、星澤副部長兼会計)を選出し総会は無事終了しました。その後は森田さんの発声で、人生初という湯呑にお茶で乾杯―、盛大な食事会が始まりました。話題は政治から××ネタまで、笑い笑いで健康の基本を実践し、2時間があっという間に過ぎました。吉橋先生のメンバーへのエールと、新部長の次年度に向けての力強い挨拶でめでたくお開きとなりました。(文・蔦川 写真・クワハラ)



## 太極拳 “はくつるの会” 第1回ボランティア報告

(H24.9.13)

9月13日、さいたま市“ツクイ大宮公園デーサービス”を訪問。今回は“はくつるの会”初めてのボランティア活動です。

★今回の訪問は、いきがい大学イナヴォイス広報委員としてさいたま市の介護施設を巡回訪問中に“ツクイ大宮公園デーサービス様”を訪問した際、所長様より“太極拳の演技、指導”の強い要望がありました。介護者の方の健康増進にゆったりとした体を動かす太極拳が最適と考えたそうです。先方の要求は1回で終わるのでなく、定期的指導を要望されました。学校へ帰り“はくつるの会”の皆様に相談した所、練習だけでなく施設訪問ボランティアもやってみようとのことでまとめ、今回の訪問になりました。訪問したのは指導の吉橋先生を含めて10名。それとイナヴォイス委員の専科4期の田中さんです。介護員の方は日帰りデーサービスの15名です。

★演技指導は吉橋先生で挨拶、立禅(呼吸法、重点に指導)、甩手(体の回転運動)、八段錦(体の養生法と呼ばれる太極拳の準備体操で8種類あります)の2種類を行いました。次に10名全員での太極拳24式を舞いました。最後は立禅、甩手、挨拶、再見を行い指導、演武を終了しました。はじめはどうなる事かと心配しましたが、介護者の方、そして介護員の方まで一緒になって手や体を動かしていました。楽しい時間40分はアツと言う間に過ぎ、私達は介護者の方全員とかたい握手を交わし、再会を誓って施設を後にしました。後日、再度の指導を要望され、太極拳の良さを実感されたようです。(文、写真 瑛)





# 太極拳 “はくつるの会” 第2回ボランティア報告

(H24.10.19)

★「はくつるの会」大宮公園の施設で舞う。

★東武野田線大宮公園駅から徒歩で数分のところにある介護施設「ツクイ大宮公園」を専科一期太極拳グループ「はくつるの会」指導者の吉橋先生と3名の会員が10月19日(金)の午後に訪問した。同施設を訪問するのは、9月13日に続いて2回目となる。着替えて食堂ホールに入ると30名ほどのOB・OGが集まっている。前回訪問したときよりざっと見廻して男性の数が多いように思う。

★まず「つかみ」として、意識して呼吸をすること、特に息を吐くときに意識を集中するように話す。続いて、吉橋先生をメインにメンバー3名の計4名で「楊名時太極拳24式」を舞うので見て下さい、そして太極拳とはどのような物か大凡、理解してくださいとお話して曲を掛ける。舞い始めると、アリヤラ、アリヤラ……、我々の動きに合わせるかのように多くの方達が手足を動かし始めているのである。立ち上がって動いている方もいるし、椅子に座ったままで一生懸命に手と顔を動かしている人もいるし、中には酸素をつけたまま動こうとしている方もいる。この反応の良さは前回にはあまり見られなかったのが正直に言ってビックリした。一通り舞った後は、吉橋先生のご指導で24式のうち最初の三型を一つずつ丁寧に、動きと呼吸を説明し皆さんに体験していただく。まだまだ挑戦したそうにしている方が何人も居られたが、始めてから45分ほどが過ぎていたので、次回(11月5日)にまたお邪魔することを約して終了した。(以上文責・安藤)



## 第3回ボランティア活動発表会

(H24.10.26)

### ご挨拶

この度いよいよ1人学伊奈学園卒業生による「第3回ボランティア活動発表会」の開催に当たり、一言ご挨拶申し上げます。

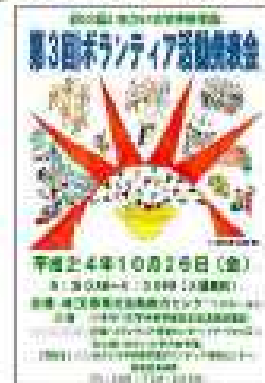
この発表会は「私の思い出がい大学伊奈学園校友会連絡協議会」「伊奈・ボランティア情報センター（イナ・ヴォイス）」「私の思い出がい大学伊奈学園」共催で実施するものです。

伊奈学園各卒業生、長年蓄積した経験を踏まえ、ボランティア活動を率先推進されている皆様  
の活動を紹介し、伊奈学園在校生への道標として、また外部関係者の皆様には、伊奈学園卒業生  
の活動に対するボランティア活動をご紹介し、ご理解を求めて頂くことを目的としております。

お陰様で、関係各位のご賛助、ご協力を得てここに開催の運びとなりました。

本日お越し頂き誠に皆様にも厚く御礼申し上げますと共に、発表者の皆様、開催準備にご尽力  
頂きました皆様に感謝申し上げます。ご挨拶と致します。

実行委員長 藤野 定夫



№	開始 時刻	演題	発表者名	所属 卒業校
1	18:00	第1回式典開催報告	藤野 定夫「伊奈ボランティア」	伊奈校
2	18:05	伊奈学園の沿革	吉村 伊知郎「伊奈校」	伊奈校
3	18:10	卒業生としての活動の意義	佐藤 孝典「イナ・ヴォイス」	伊奈校
4	18:15	卒業生「新緑が、僕たちの青春」	伊奈学園ボランティア部	伊奈校
5	18:20	アマチュアバンド「虹」の活動	イナボランティアクラブ	伊奈校
6	18:25	からい歌の活動	からい歌対局	伊奈校
7	18:30	「I have」ボランティア活動	「I have」(伊奈校)	伊奈校
19時 休憩 (15分間隔)				
8	18:40	動画「17年と経った卒業生たちへ」	動画グループ「あやかし」	伊奈校
9	18:45	「おまじない」〜おまじない、マジック〜	おまじないマジックチーム	伊奈校
10	18:50	山梨方面「旅行」情報	山梨方面「旅行」	伊奈校
11	18:55	卒業生、旅行情報	イナボランティアクラブ	伊奈校
12	19:00	卒業生「おひら、卒業生たちへ」	藤野 定夫「I have」伊奈校	伊奈校
13	19:05	卒業生の活動	イナボランティア	伊奈校
19時 休憩 (15分間隔)				
14	19:10	新緑の思い出	いながい大学対局	伊奈校
15	19:15	演劇「風鈴を折る人の心」	演劇部「ゆん」	伊奈校
16	19:20	演劇「あまのこころ」	演劇部「あまのこころ」	伊奈校
17	19:25	演劇「あまのこころ」	演劇部「あまのこころ」	伊奈校
18	19:30	卒業生ボランティアについて	伊奈校「I have」	伊奈校

専科一期から2団体、専科二期から1団体が参加しました。

楊名時太極拳 24式

專科一級はくつるの会



彩の国いきいきフェスティバル

## 太極拳クラブ「はくつるの会」出演

秋晴れの11月4日(日)県民活動総合センターの一大イベント「彩の国いきいきフェスティバル」が開催されました。

「はくつるの会」はクラブ紹介の後、吉橋師範と精鋭7名が正面玄関前特設ステージで「楊名時太極拳24式」を演技しました。直前のステージが、HIP HOP にキッズダンスと超若者の激しいリズムでしたが、我がチームは、鶴が舞うごとく優雅に伸び伸びと演技し、万雷の拍手を戴きました。太極拳は己の健康のためであるが、人前にでることも励みになる良い機会であると実感しました。いきいきフェスティバルは、1万人を越す人出とか、他にも楽しい企画やイベントが一杯で大いに楽しんだ一日でした。(文・写真 蔦川)



# 太極拳 “はくつるの会” 第3回ボランティア報告

(H24.11.5)

11月5日、さいたま市“ツクイ大宮公園デーサービス”を訪問。

★参加者は日帰りデーサービスの20名です。男性6名、女性14名です。太極拳演技指導はリーダーの吉橋師範で、立禅(呼吸法に重点)、甩手(体の回転運動)、八段錦(太極拳の準備体操で4種類を実施)を行いました。

★私達が驚いたのは、会場に入った時はだらりと席にすわり、つまらなそうにしていたのですが、太極拳を始めると人が変わったように、皆元気いっぱいになり一緒に手を振りはじめました。演技を見るよりも一緒に体を動かす方が楽しいようです。次に私達5名全員で太極拳24式を舞いました。演技を見せてから皆さんに踊ってもらう予定でしたが、皆さん私達と一緒に踊り始めてしまいました。皆さんとても良く揃っているのには驚く程でした。途中一人遅れて入ってきた人がおり、帰りたいと叫んでいましたが、そのうち静かになりついには太極拳を踊り始めました。ゆっくり体を動かすことの楽しさを実感したようです。

★楽しい時間40分はアツと言う間に過ぎ、私達は介護者の方全員と堅い握手を交わし、再会を誓って施設を後にしました。当日施設から12月の指導を要望され、快く指導を引き受け帰路につきました。(文、写真 靖)



# 太極拳 “はくつるの会” 第4回ボランティア報告

(H24.12.3)

12月3日、さいたま市“ツクイ大宮公園デーサービス”を訪問。

★参加者は日帰りデーサービスの方22名です。男性7名、女性15名です太極拳演技指導はリーダーの吉橋師範で、立禅(呼吸法に重点)、甩手(体の回転運動)、八段錦(太極拳の準備体操で2種類を実施)を行いました。

★まず立禅ですが、呼吸方を指導しました。呼吸は鼻から吸って、鼻から吐きます。吸うときは8秒、吐くときは12秒かけてゆったりと呼吸してもらいました。吸うときは舌を前歯裏の付け根に付けると唾液が出て胃腸に良いなど、呼吸のコツを教えた所、皆さん懸命に真似してくれました。八段錦はまず第3段錦を行いました。これは手を交互に上げる動作で脾臓、胃を刺激しストレス解消になります。次に第6段錦で両手を交互に上げることにより、脇腹の経絡を刺激し、腎臓と胃をほぐします。この運動を2回繰り返しましたが、汗がにじんで来ました。皆さんほんとに良く私達の演技に合わせてくれました。表情はおだやかで且つ真剣でした。元気な方数名は椅子から立ちあがって手を振り上げて動いてくれました。その他私達は太極拳24式を演武しましたが、皆さん一緒になって手、足を動かして、ついてきました。大変上手に手、足を動かされたのにはただ感心するばかりでした。

★指導後、施設の方に太極拳の感想をお聞きした所、演技やお話を見たり聞いたりするのも良いが、太極拳は自分達が体を動かし一緒に演技するので、皆楽しそうに、いきいきした表情になり、とても良いとの感想を頂き、私達一同大変やりがいを感じました。指導が終わった後は、皆さんから握手を求められ、楽しい時間を共有出来たことに感謝して、施設を後にしました。帰り際に来月の指導も要望され、実施を約束して施設を後にしました。楽しい時間40分はアツと言う間に過ぎ、私達は介護者の方全員と堅い握手を交わし、再会を誓って施設を後にしました。当日施設から1月の指導を要望され、快く指導を引き受け帰路につきました。(文、写真 塙)



# 太極拳 “はくつるの会” 第5回ボランティア報告

(H25.1.18)

1月18日、上尾市にある“ツクイ上尾原市デーサービス”を訪問しました。

★この施設の訪問は初めてです。この施設へは、いきがい大学伊奈学園のイナ・ヴォイス担当の方が見えて“ボランティア活動団体名簿”を渡されました。この名簿を見て、私達を指名されたとの事です。この施設では、ただ見るだけのボランティアよりも一緒に踊れ、体に良いボランティアを求めています。太極拳のゆったりした動きが施設入所者の方に合っていて、体にとっても良いのではと思ったそうです。この日の入所の参加者は日帰りデーサービスの方23名で、男性3名、女性20名でした。

★活動はまず、部長が太極拳の呼吸方を指導しました。呼吸は鼻から吸って、鼻から吐きます。吸うときは4秒、吐くときは6秒かけてゆったりと呼吸してもらいました。吸うときは舌を前歯裏の付け根に付けると唾液が出て胃腸に良く、殺菌作用があるなどを説明し、そのコツを教えた所、皆さん懸命に真似してくれました。

★太極拳演技指導はリーダーの吉橋師範で、立禅(呼吸法に重点)、甩手(体の回転運動)、八段錦(太極拳の準備体操で2種類を実施)を行いました。まず立禅ですが、直立不動で目は半眼で一定位置を見つめます。呼吸は上記のような呼吸を行います。精神が統一されて来ます。甩手はまず両手をだらりと下げ、手を腰の回転で振り回します。この運動を続けることで体の筋肉がほぐれ、太極拳に入る準備が整います。八段錦はまず第3段錦を行いました。これは手を交互に上げる動作で脾臓、胃を刺激しストレス解消になります。次に第6段錦で両手を交互に上げることにより、脇腹の経絡を刺激し、腎臓と胃をほぐします。この運動を2回繰り返しましたが、汗がにじんで来ました。皆さんほんとに良く私達の演技に合わせてくれました。表情はおだやかで且つ真剣でした。その他私達は太極拳24式を演武しましたが、皆さん一緒になって手、足を動かして、ついてきました。大変上手に手、足を動かされたのにはただ感心するばかりでした。

★指導後、施設の方に太極拳の感想をお聞きした所、太極拳は自分達が体を動かし一緒に演技するので、皆楽しそうに、いきいきした表情になり、とても良いとの感想を頂き、私達一同大変やりがいを感じました。指導が終わった後施設側より定期的な指導を熱望され、今後どのようにするのか持ち帰り検討することにしました。(文、写真 塙)



## 太極拳 “はくつるの会” 第6回ボランティア報告

(H25.6.3)

6月3日、上尾市にある“ツクイ上尾原市デーサービス”を訪問しました。この施設の訪問は3回目です。この施設への訪問は第1回目、第2回目の訪問が非常に好評で施設側の強い要望があり、私達の日程と合致し今回訪問が実現しました。この施設では、施設入所者の方の体に良い軽い運動のボランティアを求めています。施設の方のお話では、太極拳のゆったりした動きが施設入所者の方に合っていて、体にとても良いとの事でした。この日の参加者は日帰りデーサービスの方16名で、男性4名、女性12名でした。

★指導は私達クラブの太極拳講師の吉橋師範がまず呼吸方を指導しました。呼吸は鼻から吸って、鼻から吐きます。ポイントは吐くときは時間をかけてゆったりと吐くことです。吸うときは舌を前歯裏の付け根に付けると唾液が出て胃腸に良く、殺菌作用があるなどを説明し、皆さん懸命に真似してくれました。まず体の準備体操の立禅です。直立不動で目は半眼で一定位置を見つめます。呼吸は上記のような呼吸を行います。精神が統一されて来ます。兎手はまず両手をだらりと下げ、手を腰の回転で振り回します。この運動を続けることで体の筋肉がほぐれ、太極拳に入る準備が整います。太極拳24式の準備段階として八段錦と言う演武があります。今回は前半の1、2、3、4段の八段錦を全員で行いました。これは体の血流を良くする動きで体の移動が少ないので、みなさん座ったままでも比較的簡単に動いてくれました。この運動を2回繰り返しましたが、汗がにじんで来ました。皆さんほんとに良く私達の演技に合わせてくれ表情はおだやかで且つ真剣でした。その後私達は太極拳24式の1、2、3、4番を演武しましたが、皆さん一緒になって手、足を動かして、ついてきました。大変上手に手、足を動かされたのにはただ感心しました。最後に整理体操をして約45分の演武を終了しました。

★指導後、施設の方と堅い握手を交わし、皆様とても良い表情でした。指導が終わった後、施設側と再度の指導を約束し帰途につきました。(文・写真: 塙)





# 太極拳 “はくつるの会” 第7回ボランティア報告

(H25.7.1)

7月1日、さいたま市“ツクイ大宮公園デーサービス”を訪問しました。

★当日の参加者は日帰りデーサービスの21名(男性6名、女性15名)でした。太極拳演技はいつものように吉橋師範の指導のもと、立禅(複式呼吸法)、甩手(体の回転運動)の説明と演技から始まり、次に八段錦、太極拳24式のゆったりとした大きな動作の部分を重点に部分稽古を行いました。また、今回は「中国ラジオ体操」「太極拳」と共に中国三大国民体操として認められている「練功十八法」も行いました。練功十八法とは、老若男女を問わず、音楽に合わせて、誰でも、どこでも、何時でも、気軽にできる、リラックス・呼吸体操です。この体操は、大きく前段・後段・益気功にわかれ、それぞれが3組18節から構成されています。前段の18節を太極拳の準備運動として行っているところもあります。皆さん初めは少し緊張気味でしたが、次第に会場の雰囲気にも慣れ、体を動かすことの喜びを実感しているかのように、真剣な表情で演技されました。

★帰り際に、また来てね！の一言に元気をもらい、再現(ツイジエン)と再会を誓い施設を後にしました。



# 太極拳 “はくつるの会” 第8回ボランティア報告

(H25.8.5)

8月5日午前中は県活で太極拳の練習をして、午後から5名で上尾市原市の“ツクイ上尾デーサービス”を訪問しました。

★当日の参加者は日帰りデーサービスの19名(男性5名、女性14名)でした。今回が4回目の訪問とあって顔見知りの方も多くなり、顔を合わせるとニコリと微笑んで迎えていただきました。太極拳の演技はいつものように吉橋師範の指導のもと、立禅(複式呼吸法)、甩手(体の回転運動)の説明と演技から始まり、次に八段錦、練功十八法、太極拳24式の順にゆったりとした大きな動作を重点に部分稽古を行いました。当施設で「練功十八法」を行うのは初めてですが、「中国ラジオ体操」「太極拳」と共に中国三大国民体操として認められている体操で、老若男女を問わず、音楽に合わせ、誰でも、どこでも、何時でも、気軽にできる、リラックス・呼吸体操です。この体操は、大きく前段・後段・益気功にわかれ、それぞれが3組18節から構成されています。前段の18節を太極拳の準備運動として行っています。50分間の練習も皆さんの真剣な演技に圧倒されながら、あっという間に終わりました。帰り際の握手会で、また来てね！の一言に大きなパワーをいただき、再現(ツアイジエン)と再会を誓って施設を後にしました。



# 太極拳 “はくつるの会” 第9回ボランティア報告

(H25.9.27)

9月27日(金)「ツクイ大宮公園」へ5名でボランティア活動に伺った。本日の対象者は、20名である。いつものように吉橋師範から挨拶をすると好意的な 眼差しが返ってくる。車いすに座ったままの方が多いので、立禅、八段錦から前半部分などを行う。開始して十分ほど経ったころ「一用懸命にやり過ぎて、肩がこってしまった」との声 が上がったので、意識して呼吸をすることの優位性について話をする。一服した後で、百花拳の導入部分をやって終わりにする。終わるに当たって吉橋師範が「最後のご挨拶は何というか覚えていますか？」と問い かけると「シェイシェイ、ツイチェン」という大きな声が返ってくる。

★ 帰り際に施設長から「皆さんが楽しみにしているので、もう少し回数を増やしてもらえないか」との要請を受けた。しかし「申し訳ないが、これ以上に時間を割くことは不可能である」旨を申し上げ 重にお断りした。確かに壁には9月の行事予定が貼られており「27日 太極拳」と大きく書かれていた



# 太極拳 “はくつるの会” 第10回ボランティア報告

(H25.10.4)

10月4日5名で上尾市原市の“ツクイ上尾デーサービス”を訪問しました。本日の参加者は18名でした。

★太極拳の演技はいつものように吉橋師範の指導のもと、立禅(複式呼吸法)、甩手(体の回転運動)の説明と演技から始まり、次に八段錦、太極拳24式の順に行いました。時折、吉橋師範よりお上手ですね、とても良い形です、とお褒めの言葉に皆さんやる気満々パワーアップします。遠慮気味に行っていた職員の方たちも、次第に立ち上がって真剣に演技しておりました。真剣な演技に圧倒されながらのあっという間の50分間でした。終わりに、また来てね！と力強く握った手に、再現(ツアイジエン)と再会を誓って施設を後にしました。



## “はくつるの会” 彩の国いきいきフェスティバルへ出演！

(H25.11.4)

私達専科1期太極拳クラブ“はくつるの会”は11月4日県民活動センターで開催された、いきいき埼玉主催の彩の国いきいきフェスティバルの演技の部に出演しました。

★出演団体は選考で選ばれた14団体でフラダンス6団体、他のダンス系が3団体と女性を中心とした華やかな団体が目を引きました。その華やかさの中で私達太極拳は黒い衣装と真っ赤な帯締めで会場の雰囲気を一ピリッと締めたと感じています。

★今回の出し物は楊名時太極拳の不老拳と百華拳です。不老拳とは太極拳24式の中の前般12式の演武です。また百華拳は後半12式の演武ですがこの演武は全員が円になり観衆から見ると円が回ったり、円が縮小・拡大したりして丁度花がつぼんだり開いたり揺れ動く様が見られます。聴衆の方からは初めて見る動きのある演武で、興味を持って見れたとの感想が聞かれました。数千人が訪れると言う大変賑わうこのフェスティバルに出演し、なんとか演武ができたことは私達にとって記念すべき日となりました。(文: 塙 写真: 高田)



# 太極拳 “はくつるの会” 第11回ボランティア報告

(H25.11.18)

11月18日、さいたま市“ツクイ大宮公園デーサービス”を訪問しました。訪問したのは吉橋師範、星澤、高田、塙の4名です。施設の参加者は日帰りデーサービスの方20名で男性8名、女性12名です。

★この施設へは昨年9月に訪問を始めてから隔月に定期的に訪問しています。何回も訪問しているので、見覚えのある顔の人が増えてきました。前列の女性数人は笑顔で私達に握手を求めてきました。会場を覗くと皆さん静かな雰囲気特に男性はつまらなそうな顔つきでした。そんな中、吉橋師範の明るい挨拶が始まり、会場はぴりりと締まってきました。まず“こんにちは”と呼びかけ、中国では何といいますかと聞くと即座に”ニーハオ“の返事があり、以前に教えたことを覚えていてくれました。

★太極拳の始まりは呼吸法です。コツはゆっくりと呼吸し吐く時は時間を長く吸う時は舌を前歯裏の付け根に付けると唾液が出て健康に良いなどを教えた所、皆さん懸命に真似してくれました。続いて両手をぶらぶら放り投げるように体をねじる回転運動から始めて太極拳八段錦です。これは体の内臓を刺激し血流を良くする運動で、今回八段錦1段から4段までやりましたが、皆さんとても熱心についてきました。つぎに、太極拳24式の一部を演武しましたが、“なんと皆様の上なこと！”ほぼ全員の方がきちんと手があがっていました。特に男性陣は訪問した時は、つまらなそうにしていたのが大変な変わり様で目を見張るようでした。

★演武が終わった後は、皆さんと握手を交わし、楽しい時間を共有出来たことに感謝して施設を後にしました。帰り際に次回の指導を要望され、実施を約束して施設を後にしました。(文責:塙 写真:高田)



# 太極拳 “はくつるの会” 第12回ボランティア報告

(H25.12.2)

11月18日、さいたま市“ツクイ大宮公園デーズサービス”を訪問しました。訪問したのは吉橋師範、星澤、高田、塙の4名です。施設の参加者は日帰りデーズサービスの方20名で男性8名、女性12名です。

★この施設へは昨年9月に訪問を始めてから隔月に定期的に訪問しています。何回も訪問しているので、見覚えのある顔の人が増えてきました。前列の女性数人は笑顔で私達に握手を求めてきました。会場を覗くと皆さん静かな雰囲気特に男性はつまらなそうな顔つきでした。そんな中、吉橋師範の明るい挨拶が始まり、会場はぴりりと締まってきました。まず“こんにちは”と呼びかけ、中国では何といいますかと聞くと即座に”ニーハオ“の返事があり、以前に教えたことを覚えていてくれました。

★太極拳の始まりは呼吸法です。コツはゆっくりと呼吸し吐く時は時間を長く吸う時は舌を前歯裏の付け根に付けると唾液が出て健康に良いなどを教えた所、皆さん懸命に真似してくれました。続いて両手をぶらぶら放り投げるように体をねじる回転運動から始めて太極拳八段錦です。これは体の内臓を刺激し血流を良くする運動で、今回八段錦1段から4段までやりましたが、皆さんとても熱心についてきました。つぎに、太極拳24式の一部を演武しましたが、“なんと皆様の上手なこと！”ほぼ全員の方がきちんと手があがっていました。特に男性陣は訪問した時は、つまらなそうにしていたのが大変な変わり様で目を見張るようでした。

★演武が終わった後は、皆さんと握手を交わし、楽しい時間を共有出来たことに感謝して施設を後にしました。帰り際に次回の指導を要望され、実施を約束して施設を後にしました。(文責:塙 写真:高田)



# 太極拳 “はくつるの会” 第13回ボランティア報告

(H26.1.20)

はくつるの会のボランティア訪問活動は13回目になります。

★ここさいたま市“ツクイ大宮公園デーサービス”での訪問活動は24年9月1回目から数えて今回26年1月20日で8回目になりました。訪問したのは吉橋師範、星澤、高田、斉藤、塙の5名です。施設の参加者は日帰りデーサービスの方30名で男性4名、女性26名です。既に7回も来ているので見覚えのある顔の人が多く、前列の女性数人は毎回同じ席に座っており顔なじみになりました。そんな中、高田部長の挨拶が始まると会場は急に静かになりました。

★いよいよ吉橋師範の指導が始まると皆さん興味深そうに話を聞いてくれました。太極拳の始まりはまず呼吸法です。コツはゆっくりと吸い込み、吐く時は時間を長く吐くことを指導すると皆さん懸命に真似してくれました。続いて両手をぶらぶら放り投げるように体をねじる回転運動から始めました。次に太極拳の準備体操である八段錦です。これは体の内臓を刺激し血流を良くする運動で、今回八段錦1段から4段と7段錦を丁寧に指導しました。皆さんとても熱心についてきて、うっすらと汗をかく程度になりました。いよいよ太極拳の前半の一部を皆様と一緒に演武しました“なんと皆様の上手なこと！”ほぼ全員の方がきちんと手があがっていました。施設の方の疲労も考慮しここで指導を終えました。そして最後は私達5人で太極拳前半の12式を舞いました。私達の綺麗な演技に皆さん目を見開いて見てくれました。良かったとの感想が多く聞かれました。演武が終わった後は、皆さんと握手を交わし、楽しい時間を共有出来たことに感謝して施設を後にしました。帰り際に次回の指導を要望され、実施を約束して施設を後にしました。





# 太極拳 “はくつるの会” 第14回ボランティア報告

(H26.2.21)

はくつるの会のボランティア訪問活動は今回で14回目になります。

★ここ上尾市“ツクイ上尾原市デーサービス”での訪問活動は25年1月18日の1回目から数えて今回26年1月21日で7回目になりました。訪問したのは吉橋師範、星澤、高田、斉藤、塙の5名です。施設の参加者は日帰りデーサービスの方13名で男性5名、女性8名です。参加者が少なかったのは、先日の大雪のせいかもしれないとのことでした。数人の方は見覚えのある人で太極拳始めの挨拶、ニーハオは覚えていてくれました。そんな中、高田部長の挨拶で楽しく、元気にの言葉でスタートしました。

★次に吉橋師範の指導の始まりです。いつもの通り太極拳の始まりはまず呼吸法です。ゆっくりと吸い込み、永く吐く指導をくり返しました。続いて両手をぶらぶら放り投げるように体をねじる回転運動です。施設の方ほぼ全員が上手に真似され、職員の方も一緒に真似してくれました。いよいよ太極拳の準備体操である八段錦でこれは体の内臓を刺激し血流を良くする運動で皆さんとても熱心についてきて、施設の方にはぴったりの運動で大変好評でした。汗をかく程度になったため施設の方の疲労も考慮して、次には私達の太極拳の演武を見てもらう事にしました。演武は太極拳24式の内、前半の12式である不老拳です。演武の途中で施設の方を見ると、皆様の上手に私達の真似をされ踊っていました。私達も予想外のことでとても嬉しく演武できました。残り時間が少なくなり、整理運動を皆で行い終了しました。

★施設の方と握手をして別れの際、又訪問して欲しいとの多くの言葉を戴き訪問を終了しました。終了後職員の方の心のこもった手作りお菓子を戴き楽しいひと時を過ごしました。施設の方から次回の指導を要望され、再訪問を約束して施設を後にしました。(文:塙 写真:高田)



# 太極拳 “はくつるの会” 第15回ボランティア報告

(H26.3.14)

3月14日(金)“ツクイ大宮公園”に吉橋師範、星沢、斎藤、高田の4名で訪問しました。参加者は日帰りデーサービスの26名でした。今回が9回目の訪問とあって顔見知りの方も多くなり、緊張している様子も感じられませんでした。

★吉橋師範より「最初の挨拶はなんと言いか覚えていますか？」と問いかけると間髪入れず「ニイハオ」と返ってきました。2ヶ月も経っているのにしっかり覚えていました。演技はいつも通り吉橋師範の指導のもと、立禅(複式呼吸法)、甩手(体の回転運動)から始まり、八段錦前段の1~4段までと楊名時24式太極拳の12式(不老拳)までの部分の稽古を行い、最後に全員で音楽に合わせて不老拳を演舞しましたが、参加者の滑らかな動きに着実に進歩していることを実感しました。練習量は私達が多いのもっと上手になっても…と反省の弁もありました。今回の施設訪問も参加者の熱心な演技から、パワーをもらい「ツイチェン」と再会を誓って施設を後にしました。



## 太極拳 “はくつるの会” 第16回ボランティア報告

(H26.4.7)

4月7日(月)“ツクイ上尾”に吉橋師範、星沢、小林、埴、高田の5名で訪問しました。

★参加者は日帰りデーサービスの女性15名、男性5名の20名でした。いつも感じるのですが、女性に比べ男性の参加者が少ないのが残念に思われます。この施設は2ヶ月に1回訪問しておりますが参加者は待ち遠しかったとみえ、会場に入ると「太極拳来てくれたのですね」と感激して手を握って来る人もおりました。毎回のことですが吉橋師範より「最初のご挨拶は…」と問いかけると、間髪入れず中国語で「ニイハオ」と得意げに返ってきました。その顔がとても印象的でした。

★演技はいつも通り、立禅(複式呼吸法)、甩手(体の回転運動)から始まり、八段錦前段の1～4段までと楊名時健康太極拳の12式(不老拳)までの部分稽古を行い、最後に全員で音楽に合わせて不老拳を演舞しましたが、今回も参加者の上達ぶりに脱帽でした。恒例の握手会では「また来てくださいね」に「ツァイチェン」と再会を誓い施設を後にしました。(文:高田 写真:埴)



## 太極拳 “はくつるの会” 第17回ボランティア報告

(H26.5.12)

5月12日、さいたま市“ツクイ大宮公園デーサービス”を訪問しました。参加者は日帰りデーサービスの方16名です。男性5名、女性11名です。

★挨拶はまず部員の塙が“はくつるの会”の活動紹介を行い事例としてある病院では患者さんのリハビリに太極拳を採用して、効果が出ている話をしました。病院ではゆったりとした動きがリハビリには大変良いとされているようです。

★次に吉橋師範の指導に入り、太極拳で大切な呼吸方について指導しました。呼吸は鼻から吸って、鼻から吐き、吐くときは時間をかけてゆったりと呼吸してもらいました。この呼吸法のポイントは唾液が多く出てくることで胃腸に良いなどの説明を行いました。皆さん懸命に真似してくれました。次は立禅で目は半眼、一点を見つめゆったりとした姿勢で気を楽しみました。続いて甩手で両手をぶらぶら放り投げるように体をねじる回転運動です。これを20回程おこないました。これで心も体もすっきり整い、太極拳の準備は完了しました。続いて、八段錦です。これは太極拳の予備運動ともいうべき太極拳の型です。4種類を実施しました。ここまででデーサービスの皆様すでに汗ばんで来ていました。いよいよ本番の太極拳の始まりです。体の負担等を考慮し9種類の太極拳をデーサービスの皆様と一緒に行いました。殆ど全員の方が上手に手を動かしていました。次に私達が太極拳の模範演技を見てもらいました。

★最後は整理運動を一緒に行い楽しいひと時過ごした事に感謝して、施設を後にしました。帰り際に次回の指導を要望され、実施を約束して施設を後にしました。(文責、写真 塙)



# 太極拳 “はくつるの会” 第18回ボランティア報告

(H26.6.3)

6月3日、さいたま市“ツクイ上尾原市デーサービス”を訪問しました。参加者は日帰りデーサービスの方15名です。男性3名、女性12名です。参加者で驚いたのは、102歳の女性の方がおり、小奇麗で姿勢が良い方で元気に太極拳と一緒に舞ってくれました。さらに94歳の男性もおり大変愛想のよい元気そうな方でした。私達は超高齢の方達にお会いしこちらが元気をいただきながら、演武をおこないました。挨拶はまず部員の高田さんが“はくつるの会”の活動紹介を行い皆で楽しくやりましょうと声掛けを行い、和やかな雰囲気作りをしました。

★次に吉橋師範の指導に入り、太極拳で大切な呼吸方について指導しました。呼吸は鼻から吸って、鼻から吐き、吐くときは時間をかけてゆったりと呼吸してもらいました。この呼吸法のポイントは唾液が多く出てくることで胃腸に良いなどの説明を行いました。皆さん懸命に真似してくれました。

★次は立禅で目は半眼、一点を見つめゆったりとした姿勢で気を楽しみました。続いて甩手で両手をぶらぶら放り投げるように体をねじる回転運動です。これを15回程おこないました。これで心も体もすっきり整い、太極拳の準備は完了しました。続いて、八段錦です。これは太極拳の予備運動ともいうべき太極拳の型です。4種類を実施しました。ここまででデーサービスの皆様すでに汗ばんで来ていました。いよいよ本番の太極拳の始まりです。体の負担等を考慮し12種類の太極拳をデーサービスの皆様と一緒に行いました。殆ど全員の方が上手に手を動かしていました。

★次に私達が太極拳24式の模範演技を見てもらいました。太極拳に慣れた人もおり、一緒に演武をされた方も目につきました。最後は八段錦後半の運動と一緒にいきなり大変気持ちの良い、薄らとした汗をかきました。施設の方と楽しいひと時過ごせた事に感謝して、施設を後にしました。帰り際に次回の指導を要望され、実施を約束して施設を後にしました。(文責、写真: 埜)



# 太極拳 “はくつるの会” 第19回ボランティア報告

(H26.7.17)

7月17日(木)、さいたま市“ツクイ大宮公園デイサービス”を5名が訪問しました。参加者は日帰りデーサービスの方12名です。私達のボランティアは月曜か金曜日が多いので殆どの方が始めてお会いする方でした。皆さん何をするのか興味深そうに迎えて頂きました。こんにちはと蔦川部員が”はくつるの会”の紹介と「太極拳をして今晚は良く眠れますよ」とPRをして始まりました。★次に吉橋師範が”ニイ ハオ”と挨拶し、皆さんも元気良く”ニイ ハオ”と応え和やかな雰囲気で始まりです。ゆったりと吸って、吐いて吐いての呼吸法にうなずきながら一生懸命取り組んでくれました。

★次に健康運動八段錦から、一段錦（両手のひらを上に向けて伸ばし、胃腸を整える運動）、二段錦（弓を左右に引くポーズで心肺機能を高める運動）、三段錦（片手を上げ下ろしして、脾臓と胃を丈夫にする運動）、四段錦（首を回し視線を水平に移動し慢性的な体調不良を改善する運動）、六段錦（両手を交互に伸ばし、内臓を刺激する運動）を師範が丁寧に説明しながらゆったりと時間を掛けて行い、皆さんの顔色も徐々にピンク色になってきました。

★佳境に入りCD音楽と共に、楊名時太極拳24式の1～4番までを一緒に演じ、皆さん手足の動きがとてもスムーズになりました。驚いたことに1名の女性の方は、始めから最後まで立って運動され、身体の動きがとても滑らかなのに驚きました。“謝謝”と“再見”の挨拶を交わし、また来てねの声に送られ無事終了しました。(文責・写真、蔦川)



## 太極拳 “はくつるの会” 第20回ボランティア報告

(H26.8.4)

8月4日(月)上尾市“ツクイ原市デイサービス”を5名が訪問しました。参加者は日帰りデーサービスの方20名です。ここツクイ原市のボランティアは隔月に行っています。顔なじみの方は5、6人程います。始めに顔を合わせたたん、私達に握手を求めに来た方がいました。この日を楽しみにしていたそうです。又参加した方の中にめずらしくスカート姿で正装に近い姿で、姿勢の良いご婦人がいました。お話を聞くとなんと101歳との事で太極拳ボランティアの日を楽しみに待っていたとのことでした。始めに高田前部長より気候の挨拶から始まり、熱中症注意事項などの話をして、最後に私達の指導者である吉橋師範を紹介し会を始めました。

★吉橋師範の挨拶の冒頭に、前列の方から“ニイ ハオ”の掛け声があり、緊張の雰囲気が溶け、太極拳にスムーズに入れました。吉橋先生の指導の始めは呼吸法です。ゆったりと8秒で吸って、12秒で吐く事の基本を何回もしました。舌を使って唾液の出るコツを教え、唾液を多く飲み込む健康法を説明すると、皆さん真剣に真似されました。

★次に健康運動八段錦から、一段錦(両手のひらを上に向けて伸ばし、胃腸を整える運動)、二段錦(弓を左右に引くポーズで心肺機能を高める運動)、三段錦(片手を上げ下ろして、脾臓と胃を丈夫にする運動)、四段錦(首を回し視線を水平に移動し慢性的な体調不良を改善する運動)を師範が丁寧に説明しながらゆったりと時間を掛けて行いました。皆さん徐々に汗ばんできました。佳境に入り、楊名時太極拳 24 式の1～12番までを丁寧に指導しました。その後CD音楽と共に太極拳を舞いました。皆さん大変上手についてこられました。

★次に六段錦(両手を交互に伸ばし、内臓を刺激)を皆様と共に行いました。最後に整理体操をして、1時間弱の指導を終えました。皆さん非常に上手で、教えがいを感じ、全員の方と堅い握手を交わし次回指導の約束をして、会場を後にしました。(文責・写真、塙)



## 太極拳 “はくつるの会” 第21回ボランティア報告

(H26.9.22)

残暑が残る9月22日(月)さいたま市北区奈良町の開設間もない“みんなの家”を女性1、男性4の6名が訪問しました。この施設へは初めての訪問で、宿泊型の介護施設です。会場にはすでに15名の入所者の方が私たちの演技を見ようと着席されていました。この施設では太極拳など体を使うボランティア訪問は初めてとのことで、施設の方も興味深く私たちの動作を見守っていました。

★初めに埴部員より“はくつるの会”の紹介を行い、次に吉橋師範を紹介して太極拳の指導が始まりました。太極拳は初めての体験とのことから、まずは挨拶“ニイハオ”の説明から始まり太極拳の原点である呼吸法を詳しく説明しました。要点は吸うときは8、吐くときは12を基本とし息を完全に吐き切ることの大切さを伝え呼吸を指導しました。次に太極拳の前運動である八段錦を指導しました。胃腸を整える1段錦、心肺機能を高める2段錦、脾臓と胃を丈夫にする3段錦、慢性的な体調不良を改善する4段錦。これら準備運動を丁寧に行ったので、会場のみなさんかなり汗ばんで来たようです。初めてにしてはみなさん私達の身振り、手振りに上手についてくれました。

★次はいよいよ本番の太極拳です。24式の前半12式、不老拳を指導しましたが、難しくついていけないとの声があり、結局私達の演舞を見ながら手を合わせてもらうことにしました。それでも熱心に手を振り、上手に真似されてくれました。時間の関係で整理体操に入り、内臓を刺激する6段錦をみなさんと一緒に行いました。みなさん熱心について来られ、私達もやりがいを実感しました。最後は立禅で呼吸を整え、最後の挨拶シェイシェイ(ありがとう)とザイチェン(再会)を皆で声掛けし、今回のボランティア活動を終了しました。(文責、写真 埴恒雄)





## 太極拳 “はくつるの会” 第22回ボランティア報告

(H26.10.17)

朝のニュースで日光中禅寺湖周辺は紅葉がみられるとのこと。さわやかな晴天の10月17日(金)さいたま市北区盆栽町のデーサービス“ツクイ大宮公園”をはくつるの会メンバー女性3、男性2の5名が訪問しました。この施設へは今回で12回目の訪問です。会場には女性15名男性5名の合計30名の入所者の方が着席されていました。前列の方々はずでに私達とは顔なじみの方が多く、笑顔で迎えてくれました。施設の方も顔なじみで太極拳の曲のかけ方も手馴れてきました。

★初めに埴部員より“はくつるの会”の紹介を行い、次に吉橋師範を紹介して太極拳の指導が始まりました。太極拳の初めには、挨拶“ニイハオ”から始め、次に太極拳の原点である気功の呼吸法を詳しく説明しました。要点は吸うときはゆっくりと、吐くときは息を全部吐き切ることの大切さを伝え何回も繰り返し皆で呼吸を行いました。次に太極拳の前運動である八段錦の前段1～4段までの指導を行いました。胃腸を整える1段錦、心肺機能を高める2段錦、脾臓と胃を丈夫にする3段錦、慢性的な体調不良を改善する4段錦です。これら準備運動を丁寧に行ったので、会場のみなさんかなり汗ばんで来たようです。次はいよいよ本番の太極拳です。24式の前半10式を一緒に演舞しました。難しい演舞ですが、みなさん私達の演舞を見ながら熱心に手を振り、上手に真似されてくれました。なかでも一人元気な男性がいて椅子から立ち上がって必死に私達の演舞を真似されたのが印象に残りました。時間の関係で整理体操に入り、内臓を刺激する6段錦をみなさんと一緒に行いました。みなさん熱心について来られ、私達もやりがいを実感しました。最後は立禅で呼吸を整え、最後の挨拶シェイシェイ(ありがとう)とザイチェン(再会)を皆で声掛け笑顔のうちに、今回のボランティア活動を終了しました。(文責、写真 埴恒雄)



# 太極拳 “はくつるの会” 第23回ボランティア報告

(H26.11.28)

11月28日(金)上尾市原市のデーサービス“ツクイ原市”をはくつるの会メンバー女性3、男性1の4名が訪問しました。この施設へは今回で10回目の訪問です。会場には女性12名男性4名の合計16名の入所者の方が着席されていました。すでに私達とは顔なじみの方が多く気持ち良く迎えてくれました。初めに“はくつるの会”の紹介を行い、吉橋師範の太極拳の指導が始まりました。太極拳の初めには、挨拶“ニイハオ”から始め、次に太極拳の原点である気功の呼吸法を説明し口のなかに唾が溜まる要領を説明しました。

★次に八段錦の前段1～4段までの指導を行いました。胃腸を整える1段錦、心肺機能を高める2段錦、脾臓と胃を丈夫にする3段錦、慢性的な体調不良を改善する4段錦です。みなさん顔が紅潮してきました。次はいよいよ本番の太極拳です。24式の前半の不老拳を私たちが演舞しました。手振りが難しいので皆さんに背を向け演舞してみなさんが一緒に演舞ができるような方法を取りました。みなさん上手に真似されてくれました。

★最後に整理体操に入り、内臓を刺激する6段錦をみなさんと一緒に行いました。みなさん熱心について来られ、私達もやりがいを実感しました。最後は立禅で呼吸を整え、最後の挨拶シェイシェイ(ありがとう)とザイチェン(再会)を皆で声掛け笑顔のうちに、今回のボランティア活動を終了しました。

(文責、写真 埴恒雄)



# 今年の忘年会は？

(平成26年12月2日(月)宮原2丁目町会会館にて)

本年の忘年会は会員で幹事の塙恒雄さんの大変なご協力により、新築で町会の施設とはとても思えない豪華な施設のなかで吉橋師範を中心にした全員のメンバーが参加し大変楽しく愉快に催しました。当日は午前中雨の中、2階和室でいつも通り10時から12時まで太極拳稽古。12時から13時まで会場準備。主婦業ベテランの女性たちが心をこめて作ってきて下さったお料理。その上、塙さんのお嬢さんまでおにぎりの差し入れ。幹事さん達の買出しも加わり豪華な会場です。先生を含め昔の美しいお嬢様5名と50年前のイケメン男性6名による大宴会の始まりです。今年逝去された福島さんの冥福を祈り3分間の黙とうのあと、豪華なカラオケもある1階のホールにて開始です。勝手知ったる知己の仲間、飲んだり、歌ったり、踊ったりの大騒ぎ、結局13時から16時過ぎまでの大変楽しい忘年会でした。さすが熟年世代、きれいにし跡片付け。来年も元気に楽しく健康に明るく前向きに生きましょう。幹事の星澤さん塙さんありがとうございました。(文：原井克之 写真：くわはら)



## 太極拳 “はくつるの会” 第24回ボランティア報告

(H26.12.19)

朝のニュースで北日本を中心とする大雪で死者11人になるなど寒気が厳しい今年の12月になりました。しかしここ大宮ではさわやかな晴天に恵まれ、私達“はくつるの会”メンバー4名はデーサービス“ツクイ大宮公園”を訪問しました。この施設へは今回で13回目の訪問です。会場には女性15名男性4名の合計19名の入所者の方が着席されていました。すでに私達とは顔なじみの方も見られ会場は和やかな雰囲気になっていました。

★初めに蔦川部員より“太極拳の大切さ”を説き、次に吉橋師範を紹介して太極拳の指導が始まりました。太極拳の初めには、何時ものように呼吸法を詳しく説明しました。要点は吸うときはゆっくりと、吐くときは息を全部吐き切ることの大切さを伝え何回も繰り返し皆で呼吸を行いました。呼吸により唾液が出るコツを教えました。

★次に太極拳の前運動である八段錦の前段1～4段までの指導を行いました。胃腸を整える1段錦、心肺機能を高める2段錦、脾臓と胃を丈夫にする3段錦、慢性的な体調不良を改善する4段錦です。これら準備運動を丁寧に行ったので、会場のみなさんかなり汗ばんで来たようです。次はいよいよ本番の太極拳です。24式の前半12式を一つ一つ吉橋師範が説明を加え演舞しました。みなさん私達の演舞に合わせて上手に真似されました。次に私達4名が12式の模範演技を行いましたが大勢の方が一緒になってついて来られました。また、印象に残ったのは数人の女性がいかに楽しそうに舞う姿でした。私達も元気が出ました。時間の関係で整理体操に入り、内臓を刺激する6段錦をみなさんと一緒に行いました。

★最後は立禅で呼吸を整え、最後の挨拶シェイシェイ(ありがとう)とザイチェン(再会)を皆で声掛け合いました。施設の皆様から“良かった、また来てください”の掛け声を背に今年最後のボランティア活動を終了しました。(文責・写真 埴 恒雄)



# 太極拳 “はくつるの会” 第25回ボランティア報告

(H27.2.2=ツクイ上尾)

寒風吹く厳しい季節ですが明日は節分、明後日は立春、張り切って4名のメンバーがボランティア活動に出かけました。定刻2時には、19名の方々が参加され扇形の椅子の列ができました。顔なじみの方も多く、始めに高田部員が「こんにちは！」と挨拶すると「ニイハオ」の返事もあり嬉しいスタートです。

★吉橋師範の指導で、ゆったりと吸いゆったりと長く吐く呼吸法と準備運動「スウアイシオウ」を練習した後、八段錦の1段から4段を皆さんと演舞しました。それぞれの動きには「肩こりを予防する」「胃腸の働きを整える」「心肺機能が高まる」「全身の血行をよくする」働きがあることの説明を受け、皆さん「うんうん」と頷きながら体を動かしていました。

★体も心もほぐれたところで太極拳24式の前半を、一つ一つ説明しながら皆さんと手や体の動きを練習し、最後にCDのメロディに乗り全員で演舞しました。両手でボールを抱えるポーズや鶴のポーズなど、皆さんの手足の動きも自然になり、表情も生き生きとなったところで早や3時前、整理体操をして「謝謝」「再会」で無事終了しました。皆さんと握手をして、「適当に手足を動かしているだけだけど大丈夫かねー」「楽しかったよ、また来てね」の声に見送られ帰途に着きました。(文責・蔦川、写真・高田)



## 太極拳 “はくつるの会” 第26回ボランティア報告

(H27.3.20=あづみ苑)

平成27年度の最後のボランティア活動は、3月20日午後、ニューシャトル丸山駅近くの「あづみ苑伊奈」で吉橋師範以下7名が参加して行った。最近、高齢者向け介護施設の多くがボランティア慣れというか、ボランティア活動はやってもらって当然、と言うような雰囲気になってきて来ている様に感じる。このような施設を訪問した後は何か「違和感」を感じながら引き上げることになる。しかし、本日訪問した「あづみ苑伊奈」は、玄関前まで責任者が出迎えてくれるなどちょっと違う雰囲気を感じる。

★この施設は、ショートステイとデイサービスが対象とのことだが、ホールには二十数名の方々が椅子や車椅子に腰かけて待っていてくれる。ザッと見回すと男女比がほぼ半々と他の施設に比べて男性の比率が高い。介護なしでも歩けそうな人から車いすに座らせられボーっと遠くを見つめたままの人まで介護度にはかなりのばらつきがあるように感じる。いつものように挨拶をし、引き続いて呼吸法、準備体操、八段錦の第一段から第四段までを一緒に実践して貰いながら行う。椅子から立ち上がって、一生懸命に見よう見まねで演武する方も居てビックリする。座っている人たちの間を廻って指導？をしていると、一番後ろに陣取って身体を動かしていた一際目立つ鮮やかな色合いのセーターを着た禿頭氏が「皆さんの歳は幾つぐらいなのかな？」と聞いてくるのである。そこで「最初にグループ紹介をしたように60歳以上が入学資格の生きがい大学に入学して既に6年が経つので、一番若い人でも66歳は過ぎている。70歳を超えている人の方が多い。」と答えると、「皆、若く見えるよ、50歳代かと思った。結婚したい人がいるよ！」とのたまうのである。

★その後、24式を時間の関係で9番まで我々が演武するのを見て貰い、其のあと一緒に演舞しませんかと言うと何人かの人々が見よう見まねで動き回る。小一時間過ぎたところで、終わりの挨拶をし、いつものように手分けして入所者全員と握手をして回りホールを後にした。控室に帰って聞いた話では、最後の握手会の折に、例の禿頭氏が某嬢の手を握ったまま「結婚したいよ！」と熱心に求婚してきたとのことである。(以上、個人的な見解でアンディーが記す)





## 太極拳 “はくつるの会” 第27回ボランティア報告

(H27.4.17=ツクイ大宮公園)

平成27年度最初のボランティア活動を「ツクイ大宮公園デイサービス」で、吉橋師範と2名の部員が参加して行いました。新緑の良い季節となり、お馴染みの方々も元気に迎えていただきました。

★吉橋師範の“ニイハオ”の挨拶に大勢の方が“ニイハオ”で応えて始まりました。立禅と坐禅の説明をし、ゆったりと吸いゆったりと長く吐く呼吸法を数回行い、準備運動「スウアイシオウ」で腰と上半身をリラックスさせた後、八段錦の1段から4段を一つ一つ時間を掛けて練習しました。それぞれの動きには「肩こりを予防する」「胃腸の働きを整える」「心肺機能が高まる」「全身の血行をよくする」働きがあることの説明には皆さん「うんうん」と頷きながら懸命に体を動かしていました。

★体も心もほぐれたところで太極拳24式の前半を、手や体の動きと防御や鶴のポーズなどの説明を加えながら練習し、最後にCDのメロディに乗り全員で演舞しました。椅子に座ったままでもゆっくり腰と手足を動かし、ポーズを付けるところがとても楽しそうです。顔色が赤くなり表情も生き生きとなったところで早や3時前、整理体操をして「謝謝」「再会」で無事終了しました。

★実はここに2年間ボランティアでお世話になったのですが、遠いことと他所からの依頼も多くあり、ここでのボランティア活動は今回で円満に卒業することとなりました。参加してくださった皆さん、職員の皆さん、ありがとうございました。“謝謝”（文責・蔦川、写真・施設）





# 太極拳 “はくつるの会” 第28回ボランティア報告

(H27.5.4=ツクイ上尾原市)

春のゴールデンウィークの真ただ中、吉橋師範と部員4名で訪問しました。前回は2月2日の寒風吹きすさぶ頃でしたが、今回は初夏のような暑さの中、約20名の方々が参加され扇形の椅子の列ができました。顔なじみの方も多く、103歳のおばあちゃんも凜とした佇まいで参加されていました。

★蔦川部員の挨拶と吉橋師範の「ニイハオ」で始めると、皆さんの期待に満ちた表情を受け、私達もヨシヤルゾと気合が入って来ます。ゆったりと吸いゆったりと長く吐く呼吸法と準備運動「スウアイシオウ」、八段錦の1段から4段あたりは皆さんお手の物の感じでとてもスムーズな動きになりました。

★体も心もほぐれたところで、何時ものように太極拳24式の前半に進みますが、私たちの立っでの動きと、椅子に座っての動きはどうしてもチグハグになります。こちら向きを同じにしたり座ったりと一緒に、正に手とり足とりですが、皆さんが一生懸命に動き、ポーズをとる様は生き生きと素晴らしいものです。

★胡弓の音楽をバックに皆さんと24式前半を演舞したところで早1時間となり、整理体操をして「謝謝」「再会」で無事終了しました。皆さんとポカポカの握手をして、「楽しかったよ、また来てね」の声に見送られ帰途に着きました。(文責・蔦川、写真・ツクイ上尾原市)



# 太極拳 “はくつるの会” 第29回ボランティア報告

(H27.7.6=デーサービス・ツクイ上尾原市)

7月6日(月)上尾市原市のデーサービス“ツクイ上尾原市”に吉橋師範以下3名が訪問しました。梅雨の真ただ中、当日も生憎の雨だったので参加者が少ないのではと心配しましたが、ほとんど影響はないようで18名の方が参加しておられました。又、顔見知りの方も多くなり笑顔で迎えていただきました。

★吉橋師範の指導の下、いつものように「ニイハオ」と心を込めた「あいさつ」から始めました。太極拳は心と体をリラックスさせるために、準備を大切にします。最初に行うのが「あいさつ」です。武道の要素も含む太極拳は礼節を重んじるため、礼に始まり、礼で終わります。次に立禅(複式呼吸法)で深く長い呼吸をしながら精神統一をはかり心の準備をして、甩手(体の回転運動)を行い体の準備も完了です。

★心と体の準備を終えたところで、八段錦の第一段から第四段までの実技指導を行いました。真剣な眼差しで効能の説明に頷いている方もおりました。八段錦は中国に古くから伝わる8種類の健康運動法で太極拳の準備運動や整理運動としても効果的いわれております。

★その後、太極拳24式の12式(不老拳)までの部分稽古を行った後、全員で音楽に合わせて不老拳を演舞しました。とても穏やかなリラックスした表情で演舞されているのが印象的でした。最後に整理体操として八段錦の七段と6段を行い「ツイチェン」と終わりの「あいさつ」で再会を誓い無事終了となりました。帰り際には103歳の女性と握手をして長寿のパワーをいただき施設を後にしました。(文、写真:高田)







## はくつるの会 ハイキング

実施日	行き先	写真
22.6.21	大平山➡	
7.5	鳴虫山	
8.?	切り込湖・刈込湖～光徳牧場	
9.?	物見山～日和田山	
10.29	那須朝日岳	
11.7-8	千葉白浜	
12.6	高尾山	
23.1.16-17	日光霧降湯屋・大江戸温泉物語➡	
2.21	子の権現～竹寺	
4.13	鐘撞堂山～円良田湖～羅漢山	
5.30	高幡不動・関八州見晴台	
6.11	日光・高山	
7.16	霧降高原・大山	
9.24	御岳山	
10.9	伊豆ヶ岳・正丸峠	
11.?	高水三山	
12.9	足利行道山	
24.1.18	石尊山➡	
2.18	四阿屋山	
3.24	越上山・顔振峠	
5.26	筑波山	
6.23	陣馬山	
10.21	石老山	
11.25	丸山	
12.10	大山	
25.2.24	城ヶ崎海岸「自然研究路」➡	
4.29	琴平丘陵から羊山公園	
5.18	奥多摩むかし道	
7.6	大霧山～定峰コース	
9.18	那須茶臼岳・朝日岳	
10.30	金時山	
11.23	高尾山	
12.14	天覧山～多峰主山	
26.1.26	雷電山・青梅丘陵➡	
3.29	御岳山・日出山・青梅梅林	
4.29	叢山	
5.28	北高尾山稜	
9.15	棒ノ嶺	
27.5.29	大霧山と秩父高原牧場	
12.4	葉原峠～風布みかんの里	



22.7.5



22.8.?



22.9.?



22.10.29



22.11.7-8



22.12.6



23.2.21



23.4.13



23.5.30



23.6.11



23.7.16



23.9.4



23.10.9



23. 12. 9



23. 11. ?



24. 2. 18



24. 3. 24



24. 5. 26



24. 6. 23



24. 10. 21



24. 12. 10



24. 11. 25





25. 4. 29



25. 5. 18



25. 7. 6



25. 9. 18



25. 10. 30



25. 11. 23



25. 12. 14



26. 3. 29



26. 4. 29



26. 5. 28



26. 9. 15



27. 5. 27



27. 12. 4

