

まなび百景

manabi-hyakkei

当センターには100を超える利用者団体が活動しています。このインタビューでは、『センターで学びを楽しむ人たちをご紹介!』というテーマのもと、さまざまな分野で活動している団体の皆さまにお話を伺います。インタビューを通じて、当施設を利用している方々に生涯学習のきっかけを見つけてもらい、『自分も何かに挑戦してみたい』という気持ちが芽生えるようなきっかけをお届けいたします。



ほんのちょっとでも
目の前の方に心を掛けられる

ひらかた楽行塾

代表 尾崎 美子さま

ー活動内容について教えてくださいませんか？

先人が培ってきた道の精神の育て方として『楽行(らくぎょう)』を、日常生活で誰でも楽しく、体と心を動かし整える修行法をお伝えしています。

ー今の活動を始めるきっかけや、どのような思いから始められたのか、教えてくださいませんか？

16年間、洋服のオーダーメイドの仕事をしています。制作過程で中腰姿勢が多く、毎年、ギックリ腰、頻りに首の筋を痛めたり顎関節症、下半身の冷えや浮腫、下痢などに悩まされていましたが、歳のせいにしていました。その時に、楽行に出会いました。楽行は、自分で体を整えられるとの事で、日々、丹田(自分軸)を育てる中で、自分の体の事、考えの癖、心の深い部分に分かってあげることが出来ました。分かる事で、荷物を1つずつ降ろすような感覚で、考えがシンプルになり自分に安心が出来て、体の不調も徐々に改善し、昔よりも今の方が体調も

良く、自分らしく毎日を過ごせていると感じています。頭も体も心も忙しい世の中ですが、ちょっと立ち止まり、楽行を通して自分の中に揺るがない自分軸を育てながら、自分の中に安心を感じていただきたいと思ひ、枚方市で昨年からの活動を始めました。

ー活動の中で大切にしていることや、心がけていることは何ですか？

ただ体を動かすだけの体操では無く、ご自身の体の痛み、詰まり、気の間を通過して、ご自身で体を動かしながら解していきます。なので、ご自宅や職場、どんな場所でも、ほんの少しの合間に、自分自身に心を掛けられる内容をお伝える様に心掛けています。

ー活動を通じて得られた喜びや印象的なエピソードがあれば教えてください。

楽行で、体がポカポカし体温が上がった、便秘が解消された、寝付きが良くなった、人間関係が良くなった、感情コントロールが出来るようになった、やるべき事がシンプルで明確になった、などの体感をいただき嬉しく思います。

ー目標や夢があれば、ぜひ教えてください。

体と心が健やかになり、自身に余裕が出来た時に、ほんのちょっとでも目の前の方に心を掛けられる。その温かさが家庭から始まり地域へ、地域から日本へと明るく広がっていく事が夢です。

動きに集中しつつも、談笑が交わされ、自然と笑顔がこぼれる和やかな時間が流れていました。



ー最後におすすめの本を教えてくださいませんか？

岩戸開き神社宮司 明母
『自分軸×整う』

体の中心である丹田を育てることが、自分軸を整える近道で、それを体感体得できるのが本書の特徴です。実践的な内容も載っており、いつでもどこでも体感できる良さがあります。

Recommend Book

『自分軸×整う』

著者 岩戸開き神社宮司 明母
出版社 一人和出版



ー尾崎さん、ありがとうございました。

PROFILE

ひらかた楽行塾

主な活動日時 | 日曜日/午後
木曜日/午前または午後
入会金 | なし
会費 | 500円/回(部屋代込み)
問い合わせ先 | 交流センター窓口



関連イベント

4/27(日) 15:00~16:00

参加費 無料 / 予約不要

季節のおはなし会

-さくらまうはるのおはなし会-

桜の木の下でピクニックをするように、春の絵本の読み聞かせや、桜の歌と手遊びを楽しみます。折り紙で桜を飾ったり、大きなお弁当の飾り付けを工夫したりして、春の雰囲気を感じましょう。



今読んで欲しい本を
駅前の本棚からご紹介!



おはなしスペース
みんなでゆったり
物語の世界へ



サニナル

木が枝を伸ばすように
葉を増やすように
根をはるように

館内の奥には、ゆったりとくつろげる「おはなしスペース」が広がっています。ぐるりと黄緑のカーペットを囲むベンチが特徴的で、赤ちゃんがハイハイできるような安全面にも配慮しています。快適に過ごせるよう、いくつかの利用についての制限を設け、どの世代の方にも安心してご利用いただけます。

絵本の読み聞かせや手遊び歌など、親子で楽しめるプログラムが充実し、うなおしゃべりが館内に広がります。おはなし会以外の時間は自由に利用でき、子どもと一緒に本を読む、少し休憩するなど、思い思いの時間を過ごせる場所です。靴を脱いでリラックスできるため、小さなお子さんも安心してご利用いただけます。ぜひ、お気軽にお立ち寄りください。



図書館スタッフ

S・J

傘で空を飛ばたいです。

「前を向く勇気を与えてくれます」

雨の中でも必ず晴れ間はあります。人生がどんなに厳しくてもその先にある「転機」によって、状況や心情が変わっていく、そんな過程が描かれています。人生には波があるけれど、それでも歩み続けることで、少しずつ明るい未来が見えてくるんだというメッセージを感じることができます。



タイトル | 誕生日の雨傘
著者 | 柊子
出版社 | 文藝春秋

枚方市立市駅前図書館の図書館員が毎回異なるテーマで厳選した本をご紹介するコーナーです。こちらの本は枚方市内の図書館に所蔵されていますのでぜひお立ち寄りください。知らなかった本と出会い、あたらしい自分に出会う、そんな1冊と出会う機会になればと思います。

knot(e)s!とは?



記録をとる‘note’と、結ぶという‘knot’を組み合わせた造語‘knoto’に、たくさんのつながりが生まれることを願い、複数形で『knot(e)s - ノーツ』と名付けました。スタッフと利用者が分け隔てなく書き込み合うノート(note)のような存在を目指し、『まち、学び、交流』とあなたを結び(knot)ものとなることを願っています。