

Face 顔

自彊術との出会い

自然がたくさんあり、空気がきれいな田舎暮らしに憧れていた岡泉さんは、板倉二ユータウンを一目見て、神奈川県横浜市から引越しを決意。板倉町に来て早くも13年が経過しました。

岡泉さんは横浜市では約20年にわたり幼児教室や小学生を対象とした学習塾を開いていました。その頃の不規則な生活が原因で、40代後半の時体調不良になり、苦しい日々を送っていました。そんなときに出会ったのが自彊術でした。

治療が目的の健康体操

自彊術は、大正5年に中井房五郎氏によって創案された日本で最初の健康体操と治療

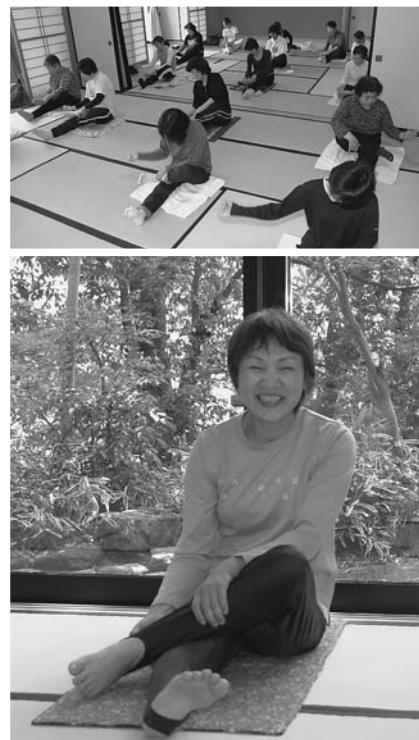
術です。当時の実業家十文字大元氏によって自彊術と命名されて、日本全国に宣伝普及されました。国民学校や女学校などで自彊術が取り入れられ、一時は実施人口が300万人といわれるほど盛んに行われていました。戦争により道場が焼けるなどして、一時下火になってしまいました。しかし、現在では健康志向が強まったせいか、全国で約4,000の教室で自彊術が親しまれています。自彊術は自分自身で心身の



岡泉 絹代さん

日本で最初の健康体操 自彊術で私もあなたも健康に

Profile
おかいずみ・きぬよ 朝日野在住/自身の体調改善を目的に自彊術をはじめ。自彊術を広めるために、自彊術の指導者の資格を取得。現在は自身の教室を持ち指導者として活躍中。



バランスを整え、自ら体を動かす運動です。自分の体を全身マッサージしたのと同様の効果があります。また、自分でできない人のための手技療法もあります。

自分だけでなく他人も

自彊術には31の動作があり、その人の体の状態を考慮しながら身体可動の範囲内で無理をせず動かしやす。他人と比べることはありません。あくまでも自分のペースで、31の動作を順番に行うことに

よって、前の動作は次の動作の準備運動となり全身の調和をはかります。これを15分から20分かけて行います。自彊術は他人に指圧などをして適当な圧を加えて健康にするというのが起源のため、自分だけでなく周りの人を健康にすることができま。

健康が一番の幸せ

岡泉さんは、栃木県佐野市と小山市の公共施設で自彊術の指導をしています。「この自彊術の体操によつ

て、まず自分が健康になることが大切です。そこから家族へ、そして、地域へと幸福の輪が広がっていくことで、みんなが健康で楽しく生活できる社会になっていけば、これほどの喜びはありません」と笑顔で話してくれました。

■レポーター
広報編集委員
高野 勝良



清水 和哉 講師

東洋大学 生命科学部
応用生物科学科



■主な研究テーマ
・水処理に関わる微生物の挙動及び機能解析
・生物機能を利用した水処理工学

研究のきっかけは宇宙での飲料水

清水講師が現在の研究内容に至った経緯は、意外にも宇宙と関連があります。高校生の頃、宇宙開発に興味を持ち、大学では航空宇宙工学を学びました。そこで、生命維持に欠かせない飲料水を密閉空間の中で安全に浄化して利用できないかと考えたことが、後に生物学の道を歩むきっかけになったそうです。

現在は、浄水処理で問題となる有毒物質や臭気などの物質が、どのように産生させるのか、逆にそのような物質を微生物がどのように分解除去できるのかを研究しています。これらの解析が、安全・安心な飲料水をつくることに関わってきます。

先進国と発展途上国の飲料水それぞれの研究

先進国は、霞ヶ浦のような表流水を物理化学的処理である活性炭やオゾン処理をして飲料水にしています。しかし、発展途上国の多くは、活性炭やオゾン処理の経済的負担が大きいため、微生物を使った水浄化が注目されており、清水講師は、その微生物機能を他国の研究者や企業と共同で解析、研究し、水源調査による汚染物質の特定やモニターなどもしています。

「将来的には、その研究から得た知見をもとに、世界に安全な衛生水を提供していきたい」と清水講師は話します。また、「研究者として広く役に立つ成果を出し、教育者として学生を社会でも成長・活躍できるように育てたい」と抱負を語ってくれました。

■レポーター 広報編集委員 高木 朝子



みんなの
はがき・電話・FAX・Eメールでのご意見、ご質問、感想など「みんなの声」をお待ちしています!

Q 退職したときに年金が免除されますか?

会社を退職や失業したときには、国民年金の保険料が特別で免除される制度があるという話を聞きました。これは、具体的にどんな場合に免除される制度なのでしょうか?

(匿名希望)

A 失業特例免除制度をご紹介します

国民年金保険料を納めることが経済的に困難な場合は、申請をして認められれば、保険料の納付が免除される制度があります。この申請免除には所得制限があり、申請者本人、配偶者、世帯主の前年の所得が審査の対象となります。免除申請する年度に退職(失業)した場合は「特例免除申請」をすることができま

す。退職した本人の所得の状況を除外して審査が行われます。失業の特例となる離職日は、申請日の属する年度の前年3月31日以降が対象となります。平成25年度中に特例免除申請される場合、平成24年3月31日以降の離職が対象となります。

申請には、失業していることを確認できる公的機関の証明(雇用保険受給資格者証や離職票など)が必要です。詳しくはお問い合わせください。

問合せ

- 太田年金事務所
49-3712
- 戸籍年金係
内線 234

差し上げます!
あなたの思い出



情報広報係ではさまざまなイベントの取材をさせていただいています。広報いただく町のホームページに掲載された写真がほしいかたは、情報広報係までご連絡ください。無料でプレゼントします。

問合せ 情報広報係
内線 152