

ほづみーと～meet(会う)～・オンライン

開 催 結 果 報 告

1 開催日時 令和7年10月23日（木）

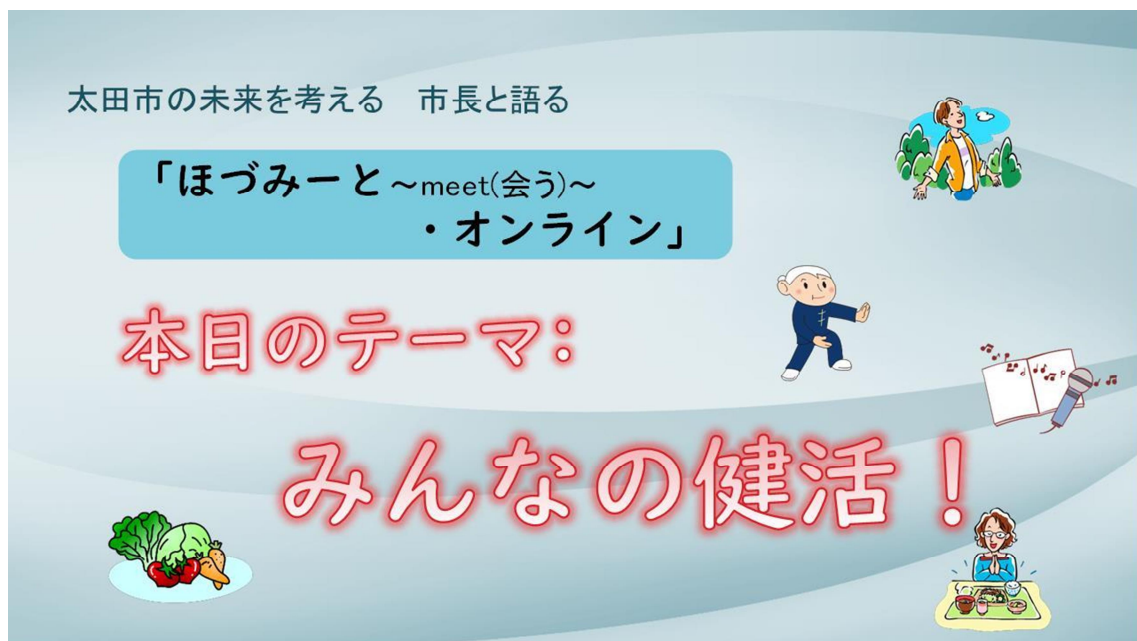
午後7時から8時まで

2 開催場所 オンライン

3 参加者 1名

4 テーマ 「みんなの健活！」

あなたのおすすめの健康法・スポーツを
通じた様々な体験談を教えてください。



5 主な対話の内容

【参加者】

40 年前から、行政センターでダンス、体操、ストレッチの教室を行っている。

また、幼稚園や小学校などに、八木節のメロディーを使った曲を、普及させてきた。

25 年前、ダンベルを行ったり、いろいろな体操などを教えてる時、体が衰退してしまったことがあった。その頃、導引養生功という気功に出会った。現在は、導引養生功の指導員をしている。九合行政センターで主に活動しており、宝泉行政センターでも行っている。

10 年位前から伊勢崎、5 年位前から高崎でも活動開始し、県内にも広めたいと考えている。

今、生徒さんと一緒に、五臓六腑の機能を高めて、健康寿命を伸ばそうという形で頑張っている。

【市長】

実際、教室の生徒さんで、体調などが良くなったといった話を聞いたことがあるか。

【参加者】

たくさんある。まず、体の姿勢が良くなったこと。それから、健康になったこと。その他、O脚が治って、膝の痛みが取れたなど、そういう方がたくさんいる。

【市長】

気功は、特に道具などは使わないのか。

【参加者】

呼吸さえできれば、道具はいらない。どこでもできる。

【市長】

先生が、25 年以上気功の活動をしてきて、何か人生観など変わったか。

【参加者】

年齢より若く見えるかなと思っている。普段の生活では、胸式呼吸になりがちである。1 日のうち、何回でも良いので、5~6 秒息を吸って、ゆっくり吐いてを、力を入れないで、徐々に深く行っていただきたい。

※ここで、心臓、脾臓、膀胱、腎機能等に有効な気功や呼吸法を教えていただき、市長と視聴者とともに実践した。

【市長】

よくわかった。呼吸法一つで、改善していきそうな気がする。今日は、「健活」ということで、先生のお話をたくさん聞けて、本当に勉強になった。

ここで、太田市の紹介をさせていただきたい。

太田市には魅力的な施設がたくさんある。例えば、飯塚町には、プールやトレーニングルームがある総合健康センターや、運動公園がある。

また、新田にはエアリスや、若者を中心に人気のエアリススケートパークがある。

さらに、ユーランド新田と利根の湯などの温泉センターを設置している。

ぜひ、そういった運動施設を利用させていただいた後に、温泉なども入っていただき、太田市の施設をぜひ利用していただきたい。