

## 川西健康お手玉の会が初めての練習会

### 〜地域のみみなさんの健康増進を目指して〜

川西健康お手玉の会では、平成25年12月1日(日)、川西市緑台公民館で初めてのお手玉練習会を開き、市民13人が参加して楽しい時間を過ごしました。

川西市で鍼灸院を営む私とお手玉の出会い、以前、西宮神社の甘酒で有名な「おかも茶屋」に立ち寄った時のことです。そこに居合わせた西宮お手玉の会の中村智恵子さんから、お手玉の魅力をお聞きし、中原和彦医学博士の著書『お手玉が癒す、心とからだ』(海鳥社)を紹介され、早速、その本を読み、感銘を受けました。

それまで、手の運動・リハビリに興味があり、掌で転がす中国の健康球、くるみ、磁器玉や樹脂製の握り球を取り寄せて使ってみました。いまひとつピンときません。

そんな時、頭に浮かんだのが古くから日本に伝わる「お手玉」だったので。これこそ、自分が探しているものだと思いき、お手玉を地域の方々の健康増進のために普及させたいと考えました。

早速、日本のお手玉の会に連絡を取り、神戸お手玉の会の北村義雄会長をご紹介いただき、会の運営についてアドバイスをいただき、神戸でのイベントも見せていただきました。

「走りながら考える」をモットーとして、いる私は、日本のお手玉の会のご指導をいただき、とにかく一歩を踏み出そうと有志を募り、平成25年3月に「川西健康お手玉の会」として支部認定を受けました。

お手玉が上手でない私は、まず、「川西健康お手玉の会会報」を毎月作成し、学術的な事や技術的な資料を構築することから始め、早く公民館でお手玉の練習会を開くことができることを念じていました。そんな時、越尾富栄さんのお手玉の素晴らしい技に触れる機会が巡ってきました。

お聞きすると、越尾さんは、日本のお手玉の会の本部がある新居浜市ご出身で、喜んで入会してくれました。不思議なご縁を感じました。

越尾さんは、お手玉の講師も快く受けてくださり、練習会を開催する運びとなりました。越尾さんからは、手作りのお手玉も寄贈していただきました。

これから毎月、第1日曜日に公民館で練習会を開催し、楽しく笑顔で集まれる時間にして、先輩の支部に少しでも近づけるよう努力してまいります。

同時に、東洋医学から見た「お手玉と健康」の関係について、臨床的な研究も

していきたいと思っております。よろしくお願いたします。

兵庫県川西市  
川西健康お手玉の会 会長

西山浩一



■西山健康お手玉の会のメンバーです。私たちがみなさんの仲間入りをさせていただきました。どうかよろしくご指導をおねがいいたします。